श्रीगणेशदत्तगुरुभ्यो नमः

प.प.श्रीवासुदेवानंदसरस्वती (टेंबे)
स्वामी महाराजविरचितं

योगरहस्यम्।

प.पू.योगिराज वामन दत्तात्रेय गुळवणीमहाराजप्रणीत

विवरणासहित

श्रीसद्गुरु प.पू.ब्रह्मश्री दत्तमहाराज कवीश्वर समग्र लेखन समिति
श्रीवासुदेव निवास, पुणे - ४.

श्रीगणेशदत्तगुरुभ्यो नमः।

प्रस्तावना

स्मृतोऽप्यवति यो विघ्नं निघ्नमम्बासुतः स्तुतः।
गंधर्वस्थः स हि कलौ मलौघघ्नोऽस्तु मे हृदि।।
नमस्ते शारदे देवि वीणावादनतत्परे।
सरस्वती जगन्माता सा मे बुद्धिं प्रचोदयात्।।
वासुदेव यतिं वन्दे वामनं मम सद्गुरुम्।
कवीश्वरं दत्ताख्यं याचे मतिप्रकाशनम्।।
वाङ्मयं वासुदेवस्य गहनं सागरादपि।
चिंतनाय प्रवृत्तोऽस्मि मन्दोऽप्यन्तरशुद्धये।।

श्रीवासुदेवनिवास आश्रमाच्या निर्मितीच्या उपलक्षाने एका स्मारिकेच्या स्वरूपांत योग-भक्ति-दर्शन या नांवाचा एक ग्रंथ शके १८८७ च्या गुढीपाडव्याला (दि.२३-३-१९६६) प्रकाशित झाला. त्या ग्रंथांत संप्रदायांतील साधकांना अत्यंत उपयुक्त असे मौलिक आध्यात्मिक वाङ्मय प्रसिद्ध झाले. त्यांत प.पू.योगिराज श्रीगुळवणीमहाराजांचे योगरहस्यावरील विवरणही प्रकाशित झाले होते. प.प.श्रीवासुदेवानंदसरस्वतींच्या एका अधिकारी शिष्याचे हे विवरण संप्रदायांतील आणि संप्रदायाच्या बाहेरीलही सर्व साधकांना आणि जिज्ञासूंना अत्यंत उपकारक ठरेल यांत शंका नाही. प.प.श्री थोरल्या महाराजांच्या ह्या छोट्याशा प्रकरणांत प्रतिपादलेला हठयोगाचा अभ्यास श्रीगुरुमहाराजांनी उत्तम प्रकारे केलेला होता हे सुप्रसिद्धच आहे. अनेक साधकांना त्यांनी हठयोगाचे उत्कृष्ट फलपर्यवसायी असे मार्गदर्शनही केलेले आहे. ह्याशिवाय श्रीगुरुमहाराजांना प.प.श्रीलोकनाथतीर्थ स्वामी महाराजांकडून कुंडलिनीशक्तिपातविद्येचे दीक्षागुरुत्वही लाभले होते. योगरहस्याच्या विवरणाला जोडून श्रीगुरुमहाराजांनी ह्या कुंडलिनी

योगाचेही निरूपण केले आहे. तसेच ह्या दोनही संप्रदायांचे शास्त्रप्रामाण्य आणि एकसूत्रता स्पष्ट केली आहे.

ह्या ग्रंथाचे कर्ते श्रीगुरुमहाराजच असले तरी ह्याचे प्रत्यक्ष लेखन प.पू.ब्रह्मश्री दत्तमहाराज कवीश्वर यांच्याकडून झाले आहे असे समजल्यावरून आम्ही प.पू.श्रीदत्तमहाराजांनी विचारले, योगरहस्य ह्या ग्रंथाचे विवरण आपण लिहिले आहे हे खरे आहे का ? त्यावर त्यांनी आपल्या परोक्ष पद्धतीने, ''लिहिले म्हणजे केले असे होत नाही'',असे उत्तर दिले. एकूण ग्रंथाची लेखनशैलीवरही श्रीदत्तमहाराजांची छाप स्पष्ट जाणवते. त्यावरून ह्या विवरणाच्या लेखनकार्यांत त्यांचा सिंहाचा वाटा होता असे समजायला हरकत नाही.. त्याचे गमक म्हणून आम्ही ह्या ग्रंथाच्या शीर्षकांत त्यांचे लेखक म्हणून नांव समाविष्ट केले आहे. श्रीगुरुमहाराजांचे श्रीदत्तमहाराजांवरील पुत्रवत् वात्सल्य ध्यानांत घेतां हे त्यांना आवडेलच असा विश्वास वाटतो.

योग ह्या शब्दाची अवस्था अतिपरिचयादवज्ञा अशी सध्यां झालेली आहे. योग शब्दाचा 'योगा' शरीराच्या कसरतींनाच योग म्हटले जाते. गल्लोगल्ली अशा योगाचे शिक्षक आढळतात. आठ अंगे असलेला हा योग सर्वत्र आसन या अंगापुरताच सीमित झालेला दिसतो. अशा परिस्थितीत खऱ्या योगाचे जिज्ञासूही थोडेच असणार आणि मार्गदर्शक तर त्याहूनही कमी. परदेशाची वारी केल्याशिवाय योग्याची गुणवत्ता ठरत नाही. अशा स्थितीत योगाविषयीं विपरीत कल्पनांचा खूपच प्रादुर्भाव झाला आहे. त्यामुळे खरा योग काय आहे? त्याचे स्वरूप आणि उपयुक्तता काय आहे? योगाचा अभ्यास कुणी करावो? कसा करावो? योगाभ्यासी पुरुष कसा ओळखावा? ह्या सर्व प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे सहजासहजी मिळत नाहीत. ह्या छोटेखानी पुस्तकांतून योगाची अशी ओळख जिज्ञासूंना होऊं शकते ही किमान उपलब्धीही दुर्लक्षणीय नाही. योगाची व्याख्या, त्याची सर्व अंगे, त्याचा इतर आध्यात्मिक शास्त्रांशी असलेला संबंध इत्यादि गोष्टी श्रीस्वामीमहाराजांसारख्या महान योग्याच्या ह्या ग्रंथांत आधिकारिक

(Authentic) वाणीने मांडल्या आहेत. त्यावरील विवेचन त्यांचेच महनीय शिष्यप्रवर प.पू.योगिराज गुळवणीमहाराजांनी केले आहे.

आधुनिक आयुर्विज्ञानाला फक्त स्थूल मानवी देहाचीच माहिती आहे. कारण ते ऐंद्रिय संनिकर्षांवरच पूर्णतया अवलंबून आहे. आधुनिक उकरणांनी इंद्रियांच्या शक्तीत परिमाणात्मक (quantitative) वाढ करतां येते. परंतु इंद्रियांच्या गुणात्मक क्षमता (qualitative faculties) बदलत नाहीत. विज्ञानापासून झालेल्या बोधावर मानवी संवेदनांच्या विचारशक्तीच्या मर्यादा असतात. अतींद्रिय विषयांच्या बाबतीत आधुनिक विज्ञान मुग्धच असते. योगशास्त्रांत मानवाच्या स्थूल अन्नमय देहाशिवाय प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय कोशांचा विचार आहे. ह्या सर्व कोशांत झांकलेले आपले स्वरूप (आत्मस्वरूप) जाणणे हेच योगाचे अतिम लक्ष्य आहे. ह्यालाच आत्मज्ञान, आत्मसाक्षात्कार, मोक्ष, निर्वाण इत्यादि संज्ञा आहेत. ह्या सर्वांचा विचार करून प्रयोगाने सिद्ध होणारे हो योगशास्त्र भारतांतील महर्षींच्या शतकानुशतकांच्या संशोधनाचा परिपाक आहे. ह्या प्राचीन, प्रत्यक्षावगम्य शास्त्राचे ह्या पुस्तकांत संक्षिप्त तरीही निःसंदिग्ध आणि निश्चयात्मक प्रतिपादन आहे.

भक्तियोग, कर्मयोग आणि ज्ञानयोग हे तीन भिन्न नसून एकाच अष्टांगयोगाचे टप्पे आहेत. क्रमाक्रमाने या तीनही योगांचा अभ्यास केल्यानेच मनुष्याच्या जीवनाचे सार्थक जो मोक्ष तो प्राप्त होतो. एकाच मार्गाचा आग्रह धरला तर ध्येयप्राप्ती होणार नाही हे या ग्रंथांत सप्रमाण आणि सयुक्तिक दाखविले आहेत. त्यानंतर आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि यां योगांगांचे क्रमाने निरूपण आहे.

यांतील आसन आणि प्राणायाम यांना हठयोग अशी संज्ञा आहे. हठयोगाला हटयोग संबोधून तो कांही तरी हट्टाने करण्याचा अभ्यास आहे अशी एक विपरीत समजूत आहे. 'ह' आणि ''ठ हे प्राण आणि अपान यांचे पर्यायी शब्द आहेत. त्यांचा योग म्हणजे प्राणमय कोशावर नियंत्रणाचा अभ्यास.

हा योगाभ्यासांतला एक आवश्यक टप्पा आहे. प्राणाचा लय झाल्याशिवाय चित्ताच्या वृत्ती थांबूं शकत नाहीत. त्यासाठी मानवाच्या अंतरांतले चैतन्य जागवणे नितांत आवश्यक आहे. त्यालाच कुंडलिनीची जाग्रति किंवा शक्तिचालन असे नांव आहे. प्राणायामाचे हे एक प्रमुख उद्दिष्ट आहे. त्याचे वर्णन इथे केले आहे. अर्थातच हा अभ्यास योग्य मार्गदर्शकाच्या देखरेखीनेच करायचा आहे.

प्राणाच्या जयानंतर मनाचे नियंत्रण करायचे आहे. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान या मनाच्या नियंत्रणाच्या पायऱ्या आहेत. समाधि म्हणजे चित्तवृत्तिनिरोध हे योगाचे परमसाध्य आहे. ह्या सर्वांचा सूत्ररूपाने निर्देश करून शेंवटी यमनियमांचा उल्लेख तेवढा केला आहे.

आध्यात्मिक साधक, जिज्ञासू, अभ्यासक यांना तर हा ग्रंथ फारच उपकारक आहे. बऱ्याच साधकांची आणि भक्तांची अशी समजून असते की योग हा आपला विषय नाही. तो कष्टाचा आणि धोक्याचा मार्ग आहे. इत्यादि. त्या लोकांनी श्रीज्ञानेश्वर महाराजांचे 'एऱ्हवी सोपे योगासारिखे। कांही आहे?' हे वचन लक्षांत घ्यावे अशी विनंति आहे. योगाचे कांही प्रकार, कांही क्रिया, आसने, बंध इत्यादि अधिकारी गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच कराव्यात. अन्यथा त्यांत धोका असतो हे खरे आहे. पण योगाचे अनेक प्रकार कुणालाही करतां येण्यासारखे आहेत. विशेषतः कुंडलिनी शक्तिपात योग हा अगदीच सुरक्षित आहे. सर्व जातींच्या, सर्व धर्मांच्या, सर्व वयांतील स्त्रीपुरुषांना हा अभ्यास सहज करतां येतो. हठयोगाच्या कठिण वाटणाऱ्या क्रिया, बंध, प्राणायाम हे सर्व साधकाच्या अंतरांतील जागृत झालेली चिच्छक्ति विनासायास करवून घेते. क्रमशः साधकाच्या अवस्थेनुसार त्या त्या वेळी त्या क्रिया होतात व साधकाची आध्यात्मिक उन्नति होत राहते. साधनेचे अंतिम साध्य जो आत्मसाक्षात्कार तो होईपर्यंत ही चैतन्यमयी शक्ति सतत कार्यशील राहते. त्यामुळेच हा मार्ग सुरक्षित आणि खात्रीचा आहे. हे प्रतिपादनही ह्या ग्रंथाच्या उपसंहारांत वाचतां येईल.

ह्या ग्रंथाचे पुनर्मुद्रण करतांना त्याची मांडणी वाचकांना सोयीची होईल

अशी केली आहे. मूळ ग्रंथांत बहुतेक ठिकाणी संस्कृत उद्धरणांचा भावार्थ दिलेला असला तरी अनेक जागीं तो नव्हता. तिथे तळटीपांतून मराठी भावार्थ दिला आहे. अशा प्रकारे हा ग्रंथाची वाचकांना उपयुक्तता वाढविण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. गुरुभक्त श्री.प्रमोद पोटभरे यांनी ह्या छपाईंत घेतलेले परिश्रम उल्लेखनीय आहेत.

हा ग्रंथ सिद्ध करण्यात पुढाकार घेतलेल्या `प.पू.ब्रह्मश्री दत्तमहाराज समग्र चरित्र समितीने ही संपादनसेवा करण्याची संधि मला दिली ह्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. प.पू.योगतपस्वी श्रीनारायणकाका ढकणे महाराज यांच्या आत्मीय मार्गदर्शनाचा, त्यांच्या उत्तेजनाचा व श्रीवासुदेवनिवास आश्रमाच्या माध्यमांतून केलेल्या सक्रिय सहकार्यावांचून हा ग्रंथ प्रकाशांत येणे अशक्यच होते. हे त्यांचेच कार्य त्यांनी आमच्याकडून करून घेतले अशीच आमची भावना आहे.

शेवटी हा योगमार्गाचे रहस्य उलगडून दाखविणारा ग्रंथ जिज्ञासूंना उद्बोधक, साधकांना मार्गदर्शक आणि ज्ञानीजनांना आनंदवर्धक होवो अशी प्रार्थना दत्तनामक गणेश आणि वामननामक दत्ताच्या चरणीं करून ही सेवा त्यांच्याच चरणी समर्पित करतो.

पुणे दि.

श्रीदत्तचरणगजाभिलाषी
वासुदेव व्यंकटेश देशमुख

श्रेष्ठ पुंजन्मसाफल्यं कार्यं योगत्रयाश्रयात् ।
समाख्यातद्विसाहस्री संहितासंग्रहस्त्वयम् ॥१॥

अर्थः - श्रेष्ठ अशा पुरुषजन्माचे साफल्य ज्ञान, कर्म व भक्ती या तीन योगांच्या आश्रयाने करावे. हाच एकंदर मागे सांगितलेल्या द्विसाहस्रीसंहितेचा सारभूत अर्थ आहे.

विवरणः - श्रीमहाराजांच्या संस्कृत, प्राकृत अनेक ग्रंथांमध्ये द्विसाहस्री श्रीगुरुचरित्र हा ग्रंथ फार महत्त्वाचा आहे. हा ग्रंथ श्रीमहाराजांनी पूर्वाश्रमांतच तयार केला असून याची टीका मात्र मागाहून संन्यासाश्रम स्वीकारल्यानंतर द्वारकेस चातुर्मास्य मुक्काम असताना झालेली आहे. त्यावेळी मूळ द्विसाहस्रीची पोथीसुद्धा जवळ नव्हती. हा मूळ ग्रंथ माणगावी शके १८०६ मध्ये तयार झाला. नंतर १५ वर्षांनी म्हणजे शके १८२१ मध्ये त्याची टीका, प्रभासपट्टण व द्वारका येथील मुक्कामात तयार झाली. याबद्दल श्रीमहाराजांनीच पुढील श्लोकात खुलासा केला आहे. हे श्लोक द्विसाहस्रीनंतर बोधरहस्याच्या शेवटी दिलेले आहेत.

'ज्ञानं त्रयोदशाध्यायैः कर्मयोगं च पंचभिः ।
पंचभिर्भक्तियोगं च कारयामास योगिराट् ॥१॥
पाश्चात्य पाथोधितटे नवानां टीका प्रभासेऽभ्युदिताऽखिलानां ।
श्रीद्वारकायां चरितस्य तस्य श्रीसद्गुरोर्वेदनुतस्य तस्य ॥२॥
शालिवाहशके क्ष्माश्विवसुभूमिमिते (१८२१) त्वियम् ।
टीका संपूर्णतां प्राप्ता चातुर्मास्ये ह्यवर्षके ॥३॥ (संवत् १९५६)'

अर्थः - तेरा अध्यायांनी ज्ञान, पाच अध्यायांनी कर्मयोग व पाच अध्यायांनी भक्तियोग, माझ्याकडून योगिराजांनी करविला. पश्चिम समुद्राच्या तीरावर प्रभासक्षेत्रात नऊ अध्यायांची टीका निर्माण झाली. आणि वेदांनी स्तुती केलेल्या त्या सद्‌गुरूंच्या चरित्राची बाकी राहिलेल्या अध्यायांची टीका द्वारकेत निर्माण झाली. शके १८२१ मध्ये अवर्षण पडलेल्या चातुर्मास्यात ही टीका पूर्ण झाली. याप्रमाणे द्विसाहस्री गुरुचरित्राच्या टीकेबद्दल श्रीमहाराजांनी स्वतः वरीलप्रमाणे

उल्लेख केलेला आहे. द्विसाहस्री गुरुचरित्रामध्ये एकंदर तेवीस अध्याय आहेत. त्यांपैकी प्रथम एक ते तेरा अध्यायांत ज्ञानयोग, चौदा ते अठरा अध्यायात कर्मयोग व एकोणीस ते तेवीस या पाच अध्यायात भक्तियोग सांगितला आहे. श्रीसरस्वती गंगाधरांनी मराठी ओवीबद्ध जे श्रीगुरुचरित्र केलें आहे, त्याचेच संस्कृतमध्ये रूपान्तर म्हणजे द्विसाहस्री गुरुचरित्र होय. मराठी गुरुचरित्रातील चोवीस अध्यायांपर्यंत ज्ञानयोग सांगितला. पंचवीस ते सदतीसपर्यंत कर्मयोग व पुढे अडतीस ते एकावन्न अध्यायापर्यंत भक्तियोग अशी एकदर श्रीगुरुचरित्राची रचना श्रीमहाराजांच्या अभिप्रायाप्रमाणे दिसते. द्विसाहस्री गुरुचरित्राच्या टीकेमध्ये श्रीमहाराजांनी अनेक महत्त्वाच्या विषयांचे सांगोपांग विवेचन केले आहे. त्यातच, चौदाव्या अध्यायाच्या व एकोणिसाव्या अध्यायाच्या आरंभी ज्ञान, कर्म व भक्ती या तीन योगांच्या उपयुक्ततेबद्दल श्रीमहाराजांनी सप्रमाण विचार मांडलेले आहेत. चौदाव्या अध्यायाच्या आरंभी टीकेमध्ये श्रीमहाराज लिहितात -

'एवं त्रयोदशाध्यायैर्ज्ञानकाण्डः समर्थितः ।
शुद्धान्तःकरणोऽनेन मुच्यते कर्मबन्धनात् ॥ १॥
येऽशुद्धमानसास्तेषां पापकर्मक्षयाय ही ।
वैराग्योत्पत्तये चेयं पंचाध्यायी वितन्यते ॥ २॥'

पहिल्या श्लोकाने ज्ञानाचा उपयोग सांगितला असून दुसऱ्या श्लोकात कर्माचे प्रयोजन सुचविले आहे. ज्याचे चित्त शुद्ध झाले आहे, म्हणजे ज्याला विषयसुखाची इच्छा मुळीच राहिली नाही, अशा विरक्त पुरुषाला ज्ञानाच्या प्रभावाने कर्मबंधनापासून मुक्त होता येते. म्हणजे त्याच्या सर्व कर्मांचा क्षय होतो. सुखदुःख भोगण्याकरिता पुनः त्याला जन्म घ्यावा लागत नाही. हे ज्ञानाचे सर्वोत्कृष्ट फल दाखविले आहे. ज्यांचे मन अशुद्ध आहे त्यांच्या पापाचा क्षय होऊन त्यांना उत्तम वैराग्य उत्पन्न होण्याकरिता कर्मकांड सांगितले आहे, असे कर्माचे प्रयोजन दुसऱ्या श्लोकात सांगितले आहे. चित्तशुद्धी म्हणजेच तीव्र वैराग्य उत्पन्न होणे. सर्व विषय सोडण्याची इच्छा होणे. याकरिता शास्त्रविहित कर्मे निष्ठेने केली पाहिजेत. पाप जोपर्यंत आहे, तोपर्यंत, ज्ञानाची व त्याच्या साधनांची आवडच निर्माण होत नाही -

**‘ महापापवतां नृणां ज्ञानयज्ञो न रोचते ।
प्रत्युत ज्ञानयज्ञस्तु प्रद्वेष्यो भासते स्वतः ॥’**

या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे, महापापी लोकांना ज्ञान, योग व श्रवण-मननादी त्याची साधने बिलकुल आवडत नाहीत. इतकेच नव्हे तर तो ज्ञानयज्ञ त्याला नकोसा होतो. ज्याला श्रवण, मननादी साधनांची मनापासून आवड नसेल तो पापी आहे असे समजण्यास हरकत नाही. म्हणून ईश्वरार्पण बुद्धीने कर्माचे अनुष्ठान केले असता आत्मानात्मविचाराची आवड निर्माण होते व अशा तीव्र जिज्ञासेने श्रवणादी साधने घडतील व आत्मज्ञान उत्पन्न होणेस उशीर लागत नाही. सर्व दुःखांना कारण असणारे अज्ञान घालविण्याकरिता ज्ञानावाचून दुसऱ्या कशाचीही अपेक्षा नाही. ते ज्ञान उत्पन्न होण्याकरिता शमदमादी साधनांपेक्षा नाही. शम, दम इत्यादी उत्पन्न होण्याकरिता बुद्धिशुद्धीवाचून दुसरे काहीही साधन लागत नाही. आणि ही बुद्धिशुद्धी होण्यास नित्य नैमित्तिक कर्माखेरीज दुसऱ्या कशाचीही अपेक्षा नाही. याप्रमाणे कर्माचा परंपरेने ज्ञानाला उपयोग होतो. हा विषय वार्तिकसारामध्ये पुढीलप्रमाणे दिला आहे -

**‘ महापापवतां नृणां ज्ञानयज्ञो न रोचते ।
प्रत्युत ज्ञानयज्ञस्तु प्रद्वेष्यो भासते स्वतः ॥
रुचिद्वारोपकुर्वन्ति कर्माण्यत्मविमुक्तये ।
अज्ञानस्याविरोधित्वान्न साक्षादात्मबोधवत् ॥
अविद्यायां न चोच्छितौ ज्ञानादन्यदपेक्षते ।
ज्ञानोत्पत्तौ तु नैवान्यच्छमादिभ्यो ह्यपेक्षते ॥
शमाद्युत्पत्तये नान्यद् बुद्धिशुद्धेरपेक्षते।
बुद्धिशुद्धौ च नित्यादिकर्मभ्यो नान्यदिष्यते ।
पारंपर्येण कर्मैवं ज्ञानायैवोपयुज्यते ॥’**

याप्रमाणे, ज्ञानाला अपेक्षित अशी चित्तशुद्धी व्हावी म्हणून शास्त्राने कर्मयोग

सांगितला आहे. कर्मयोगाचा भक्तीलाही उपयोग आहे हे द्विसाहस्रीच्या एकोणिसाव्या अध्यायाच्या आरंभी टीकेमध्ये श्रीमहाराजांनी स्पष्ट केले आहे. ते असे -

'एवं पंचभिरध्यायैः प्रोक्ता नित्यक्रिया यया ।
पवित्रत्वं योग्यता च नान्यथेह द्विजन्मनः ।।१।।
श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहीति श्रुतेरियं ।
शुद्धान्तःकरणानां च ध्यानार्थं भक्तिरुच्यते ।।२।।'

नित्यनैमित्तिककर्मांनी पवित्रता व ज्ञानयोग्यता ही फले प्राप्त होतात म्हणून कर्मयोगाचे विवेचन पूर्वी केले. श्रद्धा, भक्ती व ध्यानयोग ही तीन साधने, ज्ञानाकरिता श्रुतीमध्ये सांगितली आहेत, चित्तशुद्धी झालेल्या साधकांना ध्यानयोग साधावा म्हणून भक्तीचे प्रतिपादन केले आहे. ध्यान म्हणजे मनाची एकाग्रता. ध्यानाचे स्वरूप पंचदशीकार सांगतात.

'मूर्तिप्रत्यय सांतत्याऽत्मन्यानन्तरितं धियः ।
ध्यानं, तत्रातिनिर्बन्धो मनसश्चञ्चलात्मनः ।।'

एकाच विषयाबद्दल तैलधारेप्रमाणे अविच्छिन्न मनोवृत्ती राहाणे याला ध्यान म्हणतात. पण मनाच्या चांचल्य दोषामुळे ध्यानाला प्रतिबंध होतो. त्या करिता ती मनाची चंचलता दूर केली पाहिजे. हाच मनाचा विक्षेप दोष आहे. मनाचे एकंदर चार दोष श्रीविद्यारण्यांनी पुढील प्रार्थनेत दाखविले आहेत -

'लयविक्षेपकषायरसास्वादेभ्यो रक्षितं चित्तमविघ्नेन ब्रह्मण्यवस्थितं भूयादिति भवन्तो महान्तोऽनुग्रण्हन्तु'

लय, विक्षेप, कषाय व रसास्वाद या दोषांपासून आमचे चित्त सुरक्षित राहून ते निर्विघ्नपणाने परमात्म्याचे ठिकाणी स्थिर व्हावे असा आपला महापुरुषांचा अनुग्रह आमच्यावर व्हावा, असा या प्रार्थनेचा अभिप्राय आहे.

लय म्हणजे निद्रा. ध्यानाभ्यास करणाऱ्या मनुष्याला झोपेचा

प्रतिबंध होतो. तसेच दुसरा दोष **विक्षेप**. म्हणजे अनेक विषयांचे चिंतन. **कषाय** म्हणजे कामक्रोधादिकांच्या वेगाने मनाची स्तब्धता; मन विवेकशून्य होणे. आणि **रसास्वाद** म्हणजे मिळालेल्या सुखाचेच सारखे चिंतन करणे.

या मनोदोषांचा अनुभव संसारात प्रत्येकाला येत असतो. हे दोष जाईपर्यंत सच्चिदानन्दरूप परमात्म्याचे ध्यान व्यवस्थित होणें शक्य नाही. जीवाचे तर सामर्थ्य, हे दोष दूर करण्यासारखे दिसत नाही. म्हणून श्रीविद्यारण्यांनी हे दोष दूर करण्याबद्दल समर्थांची प्रार्थना केली आहे. हे दोष भक्तिप्रभावाने पूर्णपणे नाहीसे होऊन चित्ताची स्थिरता प्राप्त होते; म्हणून भक्तियोगाचे महत्त्व, शास्त्रकारांनी व संतांनी फार वर्णन केले आहे. भक्ती शब्दाचे तीन अर्थ श्रीमहाराजांनी दाखविले आहेत. ते असे -

'भक्तिर्नामेश्वरानुरक्तिः । भजेर्भावे क्तिनि, भजनं भक्तिः ।
भजेर्वाधिकारे क्तिनि, भजनाय विभज्येते जीवेश्वरावस्याम्।
भजेः करणे क्तिनि वा भज्यन्ते कामकर्मादिदोषा यया सा इति ।'

भक्ती म्हणजे भजन हा एक अर्थ. भजनाकरिता जीव व ईश्वर - उपासक व उपास्य - असा विभाग ज्या अवस्थेमध्ये होतो, ती अवस्था म्हणजे भक्ती. हा दुसरा अर्थ. काम, कर्म इत्यादी दोष जिच्या योगाने नाहीसे होतात ती भक्ती, हा तिसरा अर्थ. यापैकी तिसऱ्या अर्थाने भक्तीचे फल सुचविले आहे.

भक्तिप्रभावाने मनुष्य निष्काम होऊन कर्मबंधनातून मुक्त होतो. जन्ममरणाच्या फेऱ्यातून कायमचा सुटतो. याबद्दलचा क्रम, 'भक्तिरेवानुत्तमात्र' (श्रीगुरुचरित्र अ. १९-२) या श्लोकाच्या टीकेत, श्रीमहाराजांनी स्पष्ट मांडून भक्तीचे महत्त्व दाखविले आहे -

१) **'प्रथममसंगतया भगवदुद्देशेन स्वाश्रमोचित-कर्मानुष्ठानम् ।**
२) **ततो महत्सेवा,**
३) **ततस्तत्कृपा,**
४) **ततस्तद्धर्मश्रद्धा,**

५) **ततो भगवत्कथाश्रवणम्,**
६) **ततो भगवति रतिः,**
७) **तया च देहद्वयविवेकज्ञानम्,**
८) **ततो दृढा भक्तिः,**
९) **ततो भगवत्तत्त्वज्ञानम्,**
१०) **ततस्तत्कृपया सर्वज्ञात्वादिभगवद्गुणाविर्भावः'**

भक्तिमार्गातील दहा भूमिकाच येथे दाखविल्या आहेत.

१) प्रथम असंगतेने म्हणजे फलेच्छा व कर्तृत्वाभिमान सोडून ईश्वराकरिताच आपापल्या आश्रमास उचित अशा **कर्मांचे अनुष्ठान** करणे. असंगतेचा अर्थ श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनी असाच सुचविला आहे.

' तैसा कर्तृत्वाचा मद । आणि कर्मफळाचा आस्वाद ।
या दोहोंचेही नांव बंध । कर्माचा कीं ।।'

कर्तृत्वाचा गर्व व फळाची अभिलाषा यांनाच कर्मांचा बंध म्हणतात. हा संग शब्दाचा अर्थ आहे. अर्थात्च असंग होऊन कर्म करणे म्हणजे कर्तृत्वाभिमान व फलेच्छा टाकून कर्म करणे ही भक्तीची पहिली भूमिका आहे. म्हणजे असा कर्मयोग हा ज्ञान व भक्ती यांचा पायाच आहे. यावरून भक्तिमार्गांतही कर्माची आवश्यकता सिद्ध होते. कर्म व भक्ती दोघांचा समुच्चय शास्त्रकारांना इष्ट आहे. भक्ती ही, कर्म व ज्ञान दोघांनाही उपकारक आहे.

'अंधं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते' (ईशावास्य), **'कर्मणा पितृलोकः', 'तद्यथेह कर्मचितो लोकः क्षीयते'**

इत्यादी वाक्यांचा विचार केला असता, अभक्ताने केलेले कर्म, परम पुरुषार्थाचा लाभ करून देण्यास अयोग्य ठरते. पितृलोकप्राप्ती इत्यादी त्याचे फल नश्वरच आहे, म्हणून केवळ कर्म, म्हणजे ईश्वर-प्रेमावाचून असलेले कर्म, करण्यापेक्षा ते ईश्वराकरिताच वर सांगितल्याप्रमाणे जर केले जाईल, तर ते भक्तीची प्रथम भूमिका ठरून अविनाशी मोक्षफल प्राप्त करून घेण्याची योग्यता उत्पन्न करते म्हणून भक्तीसहित कर्म असले पाहिजे. तसेच भक्तीसुद्धा कर्मसहितच असली पाहिजे. आम्ही देवाची भक्ती करतो, आम्हाला कर्माची जरूरी नाही,

अशा कल्पनेने '**कुरु कर्मैव तस्मात्त्वं पूर्वैः पूर्वतरं कृतम्**'ही भगवंताची आज्ञा मोडून स्वधर्माचरण सोडून देणे, स्वैराचारी बनणे, हाही मार्ग शास्त्रसंमत नाही. याप्रमाणे ईश्वराकरिता निष्कामबुद्धीने स्वकर्मानुष्ठान करीत राहणे ही भक्तीची प्रथम भूमिका आहे हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

यानंतर दुसरी भक्तीची भूमिका, **महत्सेवा**–ईश्वराच्या उद्देशाने स्वकर्मानुष्ठान केले असता, महापुरुषांची-सद्‌गुरुंची भेट होऊन त्यांच्या सेवेचा योग येतो. याबद्दल श्रीमहाराज सांगतात -

ईश्वराराधनधिया स्वधर्माचरणात्सताम् ।
ईशप्रसादस्तद्रूपः सुलभश्चात्र सद्‌गुरुः ।।
सद्‌गुरोः संप्रसादेऽस्य प्रतिबंधक्षयस्तथा ।
दुर्भावनातिरस्काराद्विज्ञानं मुक्तिदं क्षणात् ।।'

ईश्वरसेवाबुद्धीने स्वधर्माचे आचरण केले असता ईश्वराचा प्रसाद होतो, म्हणजेच सद्‌गुरूंची प्राप्ती होते. नंतर सद्‌गुरुप्रसादाने सर्वज्ञानप्रतिबंध दूर होतात आणि सर्व दुर्भावना लुप्त होऊन मुक्तिदायक विज्ञान एका क्षणात उत्पन्न होते. याप्रमाणे महत्सेवा ही दुसरी भूमिका.

त्या सेवेने संतुष्ट झालेल्या महापुरुषांची कृपा ही भक्तीची तिसरी भूमिका आहे. त्यानंतर त्यांच्या धर्माबद्दल श्रद्धा. श्रद्धेनंतर भगवंताच्या कथेचे श्रवण. श्रवणानंतर भगवंताचे ठिकाणी प्रेमाची उत्पत्ती. त्या प्रेमामुळे; स्थूल, सूक्ष्म दोनीही देहाहून आपण निराळे आहोत हे ज्ञान. त्यानंतर दृढ भक्ती त्यानंतर भगवंताचा साक्षात्कार. आणि नंतर भगवंताच्या कृपेने सर्वज्ञत्वादि, भगवंताच्या, दिव्य गुणांचा त्या भक्तांच्या ठिकाणी आविर्भाव होणे. याप्रमाणे भक्तिभूमिकांचा क्रम आहे.

भक्तियोगाचे महत्त्व व उपयुक्तता फार मोठी आहे. कर्मयोग हा चित्तशुद्धीकरिता सांगितला आहे, पण तोसुद्धा भक्तियोगावाचून निर्दोष होत नाही. ईशावास्य उपनिषदामध्ये **'अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते'** या मंत्राने केवळ कर्माची निंदा केली आहे व 'विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह' या मंत्राने उपासनासहित कर्माचे प्राशस्त्य वर्णिलेले आहे. कर्माला जसा भक्तियोग पोषक

आहे, तसाच तो ज्ञानयोगालादेखील उपकारक आहे.

'भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।', **'ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते'**, (श्रीमद्भगवतगीता १०:१०) **'भक्त्या मामभिजानाति यावान्यश्चास्मि तत्त्वतः ।'**, **'ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम्'** (श्रीमद्भगवतगीता १८:५५) इत्यादी भगवद्वचनांवरून भक्ती ही ज्ञानद्वारा मोक्षापर्यंत साहाय्यक होणारी आहे असे ठरते. कदाचित् ज्ञानी आचार्यांच्या प्रसादाने ज्ञान उत्पन्न झाले तरी, असंभावना, विपरीतभावना, संशय इत्यादी चित्तदोषांमुळे ते ज्ञान कार्यकारी ठरत नाही.

कर्म, भक्ती व ज्ञान यांचे स्वरूप

वेदस्वरूप भगवान्, भगवत्स्वरूप जाणणाऱ्या महर्षींच्या स्मृती, आणि ज्यामुळे आत्मग्लानी न होता चित्त प्रसन्न होते असे कर्म, ही तीन धर्माची मूल प्रमाणे आहेत. हे धर्मराजा ! मानवधर्माची, पुढीलप्रमाणे तीस लक्षणे आहेत -

१. सत्य, २. दया, ३. तपस्या, ४. शुचिता, ५. तितिक्षा, ६. उचित व अनुचित याचा विचार, ७. मनाचा संयम, ८. इंद्रियांचा संयम, ९. अहिंसा, १०. ब्रह्मचर्य, ११. त्याग, १२. स्वाध्यायाध्ययन, १३. सरलता, १४. सन्तोष, १५. समदृष्टी महात्म्यांची सेवा, १६. हळूहळू सांसारिक भोगांपासून निवृत्ती, १७. मनुष्यांच्या अभिमानाने केलेल्या प्रयत्नांचे फल उलटच मिळत असल्याचे पाहाणे, १८. मौन, १९. आत्मचिन्तन, २०. प्राणिमात्रांकरिता अन्नवस्त्रादिकांचा यथाशक्ती विभाग, २१. सर्व प्राण्यांचे ठिकाणी विशेषतः मनुष्यांचे ठिकाणी आपल्याच आत्म्याची तसेच इष्टदेवतेची भावना, २२. ते ३०. संतांचा परम आश्रय अशा भगवान् श्रीकृष्णांच्या, नाम, गुण, लीला यांचे श्रवण, कीर्तन, स्मरण, त्याची सेवा, पूजा व नमस्कार, त्याचे दास्य, सख्य व आत्मसमर्पण.

याप्रमाणे तीस प्रकारचा सर्व मनुष्यांचा साधारण धर्म आहे. याचे आचरण केल्याने सर्वात्मा भगवान् प्रसन्न होतो. हाच विषय पुढील श्लोकात आलेला आहे

धर्ममूलं हि भगवान् सर्ववेदमयो हरिः ।
स्मृतं च तद्विदां राजन्येन चात्मा प्रसीदति ॥
सत्यं दया तपः शौचं तितिक्षेक्षा शमो दमः ।
अहिंसा ब्रह्मचर्यं च त्यागः स्वाध्याय आर्जवम् ॥
सन्तोषः समदृक्सेवा ग्राम्येहोपरमः शनैः ।
नृणां विपर्ययेहेक्षा मौनमात्मविमर्शनम् ।
अन्नाद्यादेः संविभागो भूतेभ्यश्च यथार्हतः ।
तेष्वात्मदेवताबुद्धिः सुतरां नृषु पाण्डव ॥
श्रवणं कीर्तनं चास्य स्मरणं महतां गतेः ।
सेवेज्यावनतिर्दास्यं सख्यमात्मसमर्पणम् ॥
नृणामयं परो धर्मः सर्वेषां समुदाहृतः ।
त्रिंशल्लक्षणवान्राजन्सर्वात्मा येन तुष्यति ॥

(श्रीमद्‌भागवत ७।११।७-१२)

वरीलप्रमाणे तीस प्रकारचा मानवधर्म, श्रीनारदमहर्षींनी धर्मराजाला सांगितला आहे. हा सामान्यधर्म झाला. याशिवाय चार वर्ण व चार आश्रम यांचे धर्म व स्त्रीधर्म यांचे विवेचनही श्रीनारदांनी केलेले आहे. श्रीमद्‌भागवतामध्ये सप्तमस्कंधाच्या ११ ते १५ या पांच अध्यायांतून हा विषय आला आहे. सांप्रत विशेषधर्माचे आचरण फारच कमी होत चालले आहे. धर्म व अधर्म हे ज्या प्रमाणाने ठरविले त्या वेद प्रमाणाची तर ओळखसुद्धा राहाते किंवा नाही असा संशय निर्माण झाला आहे. म्हणून आपल्या हिंदू धर्मामध्ये धर्माधर्माबद्दल जी प्रमाणे पुरातन कालापासून चालत आलीं आहेत. त्याबद्दल प्रथम विचार करणेचा आहे.

प्रमाणविचार

'श्रुतिः स्मृतिः सदाचारः स्वस्य च प्रियमात्मनः' या श्लोकात श्रीमनूंनी वेद, तदनुरोधी स्मृती, सज्जनांचा आचार, व पवित्र अंतःकरण अशी चार प्रमाणे, धर्मांधर्म निर्णयाबद्दल सांगितली आहेत. यातही मुख्य प्रमाण वेद आहे. वैदिक संस्कृतीचा मूल आधार वेदच आहे.

'वेदोनारायणः साक्षात्स्वयम्भूरिति शुश्रुम', 'शब्दब्रह्म परब्रह्म ममोभे शाश्वती तनू' इत्यादी वचनांवरून वेद हे साक्षात् ईश्वराचे वाङ्मयस्वरूप असल्याचे सिद्ध होते. या वाङ्मयाचे रक्षण करणे हेच ब्राह्मणाचे मुख्य कर्तृव्य स्मृतिकार मानतात.

'वेदाभ्यासो हि विप्रस्य तपः परमिहोच्यते।
अनभ्यासाच्च वेदानामाचारस्य च वर्जनात् ।
आलस्यादन्नदोषाच्च मृत्युर्विप्राञ्जघांसति।
उत्तमाङ्गोद्भवाज्जैष्ठ्याद्ब्रह्मणश्चैव धारणात्।
सर्वस्यैवास्य सर्गस्य धर्मतो ब्राह्मणः प्रभुः'

इत्यादी वचने पाहाता वेदाध्ययन हे ब्राह्मणांचे मुख्य कर्तव्य ठरते. वेदवाङ्मय हे कोठे तरी ग्रंथालयात ठेवण्याकरिता नसून ते ब्राह्मणांनी नित्य आपल्या कंठात ठेवले पाहिजे. ही वेद रक्षणाची जबाबदारी वैदिक संस्कृतीमध्ये ब्राह्मणांवर टाकलेली आहे. म्हणूनच तीन ऋणांपैकी ऋषिऋणातून मुक्त होण्याकरिता अध्ययन हेच साधन शास्त्रकारांनी सांगितले आहे. याचप्रमाणे उत्तम अध्ययनाने शास्त्रज्ञान संपादन, त्याचे अध्यापन म्हणजे प्रवचन व्याख्यानरूप ब्राह्मणानेच करावे, इतरांनी अध्यापन करू नये, हीसुद्धा जबाबदारी मनूंनी ब्राह्मणांवरच टाकली आहे. ते श्लोक असे -

'विदुषा ब्राह्मणेनेदमध्येतव्यं प्रयत्नतः ।
शिष्येभ्यश्च प्रवक्तव्यं सम्यङ्नान्येन केनचित् ।।
इदं शास्त्रमधीयानो ब्राह्मणः शंसितव्रतः ।
मनोवाग्देहजैर्नित्यं कर्मदोषैर्न लिप्यते ।।
पुनाति पंङ्क्तिं वंश्यांश्च सप्त सप्त परावरान् ।
पृथिवीमपि चैवेमां कृत्स्नामेकोऽपि सोऽर्हति ।

(मनुस्मृति १-१०३-१०५)

या श्लोकांवरून मनूंचा अभिप्राय असा दिसतो की, ब्राह्मणाने अध्ययनाने उत्तम प्रकारे पूर्ण वेदार्थज्ञान मिळवून ते इतरांनाही अध्यापनद्वारा करून द्यावे. हे कर्तव्य, अध्यापनरूप फक्त ब्राह्मणाचेच आहे. क्षत्रिय व वैश्य यांनी फक्त अध्ययनच करावे असा अभिप्राय पुढील श्लोकावरून दिसून येतो -

'निषेकादिश्मशानान्तो मन्त्रैर्यस्योदितो विधिः ।
तस्य शास्त्रेऽधिकारोऽस्मिञ्ज्ञेयो नान्यस्य कस्यचित्।'(म.२।१६)

या श्लोकावरील टीकाकारांचे स्पष्टीकरण -

गर्भाधानादिरन्त्येष्टिपर्यन्तो यस्य वर्णस्य मन्त्रैरनुष्ठानकलाप उक्तो द्विजातेरित्यर्थः। तस्यास्मिन्मानवधर्मशास्त्रेऽध्ययने श्रवणेऽधिकारः, न त्वन्यस्य कस्यचिच्छूद्रादेः। एतच्छास्त्रानुष्ठानं च यथाधिकारं सर्वैरेव कर्तव्यं, प्रवचनं त्वस्याध्यापन-व्याख्यानरूपं ब्राह्मणकर्तृकमेवेति 'विदुषा ब्राह्मणेन' (१।१०३) इत्यत्र व्याख्यातम् । याप्रमाणे ब्राह्मणाचे मुख्य धन वेदार्थान् हेच असल्यामुळे तेच धन अधिकाधिक मिळविण्याकरिता ब्राह्मणाने प्रयत्नशील राहिले पाहिजे. असा ज्ञानधन, तपस्वी ब्राह्मण स्वतः तर, कायिक, वाचिक व मानसिक कर्मदोषांतून मुक्त होतोच. तसेच इतरही दोषयुक्त केवल व्यक्तीला नाही, तर समूहालाही दोषमुक्त करू शकतो व स्वतःच्या पित्रादी पूर्वजांना व पुत्रादि अवरजांनाही पवित्र करू शकतो. आणि तोच ज्ञानधन ब्राह्मण

खरा सत्पात्र असल्याने संपूर्ण पृथ्वीचेही दान घेण्यास योग्य आहे, असे प्रख्यात समाजशास्त्रज्ञ मनूंचे मत आहे. अशा ब्राह्मणापासून पृथ्वीवरील सर्व मानवांचे आपले कर्तव्य शिकावे असे मनू सांगतात -

'एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः ।
स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः ।।' (मनुस्मृति २।२०)

हे महत्त्व केवळ एका ब्राह्मण व्यक्तीचे किंवा ज्ञातीचे नसून, ज्ञानाचे व तन्मूलक आचाराचे आहे. यालाच ब्राह्मण्य म्हणता येईल. याच्याच रक्षणाने वैदिकधर्माचें रक्षण होते व धर्ममर्यादा रक्षणाने जगताचे रक्षण होते असा स्पष्ट अभिप्राय श्रीशंकराचार्य महाराजांनी श्रीभगवद्गीता भाष्याचे आरंभी व्यक्त केला आहे -

'द्विविधो ही वेदोक्तो धर्मः, प्रवृत्तिलक्षणो निवृत्तिलक्षणश्च। जगतः स्थितिकारणं, प्राणिनां साक्षादभ्युदयनिःश्रेयसहेतुर्यःस धर्मो ब्राह्मणाद्यैर्वर्णिभिराश्रमिभिश्च श्रेयोऽर्थिभिरनुष्ठीयमानः। दीर्घेण कालेनानुष्ठातृणां कामोद्भवाद्ध्रीयमानविवेकविज्ञानहेतुकेण अधर्मेणा-भिभूयमाने धर्मे, प्रवर्धमाने चाधर्मे, जगतः स्थितिं परिपिपालयिषुः स आदिकर्ता नारायणाख्यो विष्णुर्भौमस्य ब्रह्मणो ब्राह्मणत्वस्य रक्षणार्थं देवक्यां वसुदेवादंशेन किल संबभूव । ब्राह्मणत्वस्य हि रक्षणेन रक्षितः स्याद्वैदिको धर्मस्तदधीनत्वाद्वर्णाश्रमभेदानाम् ।'[१]

[१] *वेदांत प्रतिपादलेला धर्म प्रवृत्तीपर आणि निवृत्तीपर असा दोन्ही प्रकारचा आहे. जगाच्या स्थितीचे कारण असणारा तसेच प्राणीमात्रांच्या ऐहिक आणि पारत्रिक कल्याणाचा कारक हा (वैदिक) धर्म ,कल्याणाची इच्छा करणाऱ्या ब्राह्मणादि (चार) वर्णांनी आणि (ब्रह्मचर्यादि चार) आश्रमांनी (अवश्यमेव) आचरला पाहिजे. प्रदीर्घ काळाच्या ओघाने आचरणशील जीवांच्या मनांत वासना उद्भवून विवेक आणि विज्ञान ह्यांचा ऱ्हास होतो. त्यामुळे अधर्म वाढीला लागतो आणि धर्माला वरचढ होऊं लागतो. अशा वेळी जगाच्या स्थितीचा सांभाळ करण्याच्या इच्छेने तो आदिकर्ता नारायण म्हणवणारा विष्णु, भूमीवरील ब्रह्मदेवच अशा ब्राह्मणत्वाच्या रक्षणासाठी वसुदेवाच्या अंशापासून देवकीच्या गर्भांत आविर्भूत झाला ब्राह्मणत्वाच्या रक्षणानेच वैदिक धर्माचे रक्षण होते. (कारण) वर्णाश्रमभेद हा त्या ब्राह्मण्याच्या आश्रयानेच टिकून आहे.*

याप्रमाणे श्रीमनू, श्रीशंकराचार्य इत्यादी महनीयांचा अभिप्राय लक्षात ठेवून श्रीसद्गुरू वासुदेवानन्दसरस्वती स्वामीमहाराजांनी यावज्जीव वेदार्थ ज्ञान व आचार (भारतीय अप्रतिम धन) यांच्या रक्षणाकरिताच आटोकाट प्रयत्न केला. **'विप्राणां ज्ञानतो ज्यैष्ठ्यम्'** असे श्रीमनू म्हणतात. तसेच आचाराचेही महत्त्व आत्महितेच्छु पुरुषाने ओळखून आचारपालनात तत्पर असले पाहिजे असेही मनूंनी पुढीलप्रमाणे सांगितले आहे -

आचारः परमो धर्मः श्रुत्युक्तः स्मार्त एव च ।
तस्मादस्मिन्सदा युक्तो नित्यं स्यादात्मवान् द्विजः ॥

आचाराद्विच्युतो विप्रो न वेदफलमश्नुते ।
आचारेण तु संयुक्तः संपूर्णफल भावयेत् ॥

एवमाचारतो दृष्ट्वा धर्मस्य मुनयो गतिम् ।
सर्वस्य तपसो मूलमाचारं जगृहुः परम् ॥

(मनुस्मृति १।१०८-११०)

'न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते' इत्यादी वचनांवरून अत्यंत पवित्र असे ज्ञान धारण करण्याची पात्रता आचारामुळेच प्राप्त होते. म्हणूनच **'यः क्रियावान्स पण्डितः** 'असा आपला स्पष्ट अभिप्राय धर्मराजांनी व्यक्त केलेला आहे.

'अनभ्यासेन वेदानामाचारस्य च वर्जनात् 'या श्लोकात श्रीमनुजींनीही, विप्रांचा नाश होण्याची जी कारणे दाखविली आहेत. त्यांमध्ये आचारत्याग हे एक कारण दाखविले आहे. हे ब्राह्मणांनी लक्षात ठेवून स्वाचारपरिपालनाकडे यावच्छक्य लक्ष देणे हितावह ठरणारे आहे. आपण युद्ध सोडून भिक्षा मागून राहाणार, हिंसा करणार नाही, ही अर्जुनाची कर्तव्यविमुखबुद्धि पाहून त्याला आचारमार्गावर आणण्याकरिता भगवंताला गीतोपदेश करावा लागला. श्रीमहाराजांना श्रीदत्तप्रभूंनी काश्मिरात जाण्याचा आदेश दिला असताही त्यांनी

तो मान्य केला नाही, यात श्रीमहाराजांची इच्छा, आज्ञाभंग करण्याची नसून आचारपरिपालनाचीच दिसून येते. श्रीशिवाजीराजांनी महाराष्ट्र राज्य स्थापन केल्यावर, 'उदंड जाहलें पाणी स्नानसंध्या करावया' इत्यादी उद्गार श्रीसमर्थांनी जे काढले आहेत ते खऱ्या ब्राह्मण्याचेच द्योतक आहेत.

याप्रमाणे वेदप्रमाणसिद्ध कर्मयोग, त्यातील न्यूनाधिकत्व दोष दूर करून त्याची पूर्णता करणारा भक्तियोग व या दोहोंचेही फल असणारा मोक्षदायक ज्ञानयोग हे तीनही योग आपल्या ठिकाणी स्थिर होण्याकरिता प्रयत्नशील राहाणे हेच मनुष्य जन्माचे खरे फल आहे आणि द्विसाहस्रीसहितेचा हाच सारांश आहे. असे या प्रथम श्लोकात श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे.

कर्म, भक्ति आणि ज्ञान

भक्तिं विना न साफल्यं कर्मणः कर्मणा विना ।
न च ज्ञानं विना ज्ञानान्न मोक्षो यस्य कस्यचित् ।।२।।

अर्थ :- भक्तीवाचून कर्म सफल होत नाही. कर्मावाचून ज्ञान नाही आणि ज्ञानावाचून कोणालाही मोक्ष मिळणार नाही.

विवरण :- श्रीमहाराजांनी या श्लोकात तीन सिद्धान्त दाखविले आहेत.

पहिला मुख्य सिद्धान्त, ज्ञानाशिवाय मोक्ष कोणालाही मिळू शकत नाही हा आहे. मुक्तीकरिता ज्ञान कोणते आवश्यक आहे ? ते कसे संपादन करता येईल ? त्याचा अधिकारी कोण ? इत्यादी विचार, श्रीमहाराजांनी, ‘बोधरहस्य’ या संक्षिप्त प्रकरणात, संपूर्णपणे मांडलेला आहे.

दुसरा सिद्धान्त, ज्ञान कर्मावाचून होणार नाही हा सांगितला आहे.

तिसरा सिद्धान्त कर्माचे साफल्य, भक्ती उत्पन्न झाल्यावाचून नाही हा मांडलेला आहे.

प्रथमसिद्धान्त स्पष्ट समजण्याकरिता, बोधरहस्याचा अभ्यास निष्ठेने होणे आवश्यक असल्याचे पूर्वी सांगितलेच आहे. कर्माशिवाय ज्ञान नाही हा दुसरा महत्त्वाचा सिद्धान्त आहे. येथे कर्म म्हणजे स्वकर्म विवक्षित आहे. वाटेल ते कर्म वाटेल त्याने करावे हे सांगण्याची आवश्यकता नाही. म्हणून

यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदंततम् ।
स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः ।।(१)

या श्लोकात भगवान्, स्वकर्म हेच ज्ञानाचे साधन असल्याचेच स्पष्ट सांगत आहेत. त्याचे स्पष्टीकरण श्रीज्ञानराजांनी पुढीलप्रमाणे फारच मार्मिकपणाने केले आहे.

तैसे स्वामींचिया मनोभावा । न चुकिजे हेचि परमसेवा ।
येर ते गा पांडवा । वाणिज्य करणें ।।१३।।

म्हणौनि विहित क्रिया केली । नव्हे, तयाची खूण पाळिली ।
जयापासूनि कां आली । आकाश भूतें ।।१४।।

जो अविद्येचिया चिंधिया । गुंडूनि जीव बाहुलिया ।
खेळवीतसे तिगुणिया । अहंकार रज्जू ।।१५।।

जेणें जग हें समस्त । आंत बाहेरी पूर्ण भरित ।
जाले असें दीपजात । तेजें जें जैसे ।।१६।।

तयां सर्वात्मका ईश्वरा । स्वकर्मकुसुमांची वीरा ।
पूजा केली होय अपारा । तोषालागीं ।।१७।।

---

(१)*सर्व जीवमात्रांची उत्पत्ती ज्यापासून होते आणि ज्याने हे सर्व दृश्य जगत व्यापलेले आहे त्याची आपल्या (विहित) कर्माने पूजा करूनच मानव सिद्धी पावतात.*

म्हणौनि तिये पूजें । रिझलेनि आत्मराजें ।
वैराग्यसिद्धि देइजे । पसाय तया ॥१८॥

जियें वैराग्यदशे । ईश्वराचेनि वेधवशें ।
हें सर्वही नावडे जैसे । वांत होय ॥१९॥

प्राणानाथाचिया आर्धी । विरहिणीतें जिणेंही बाधी ।
तैसें सुखजात त्रिशुद्धी । दुःखचि लागे ॥२०॥

सम्यक् ज्ञान नुदैजता । वेधेंचि तन्मयता ।
उपजे ऐसी योग्यता । बोधाची लाहे ॥२१॥

म्हणौनि मोक्षलाभालागी । जो व्रतें वाहतसें आंगीं ।
तेणें स्वधर्म आस्था चांगी । अनुष्ठावा ॥२२॥ (ज्ञानेश्वरी अ.१८)

वरील विवेचनावरून स्वकर्माचे महत्त्व लक्षात येण्यासारखे आहे. तात्पर्य हेच की, प्रत्येकाने स्वकर्म कोणते ते व्यवस्थित समजून घेऊन ते व्यवस्थितपणे आचरण करीत राहिले पाहिजे. या योगाने ईश्वरप्रसाद होऊन ज्ञानप्राप्ती होणे शक्य आहे. अशी ईश्वराची मानवाला आज्ञा आहे. पण या आज्ञेकडे सांप्रत कोणाचे लक्ष आहे? लहानापासून थोरापर्यंत सर्वत्र आज बुद्धिस्वातंत्र्य वाढत चालले आहे. लोकशाहीच्या नावाखाली बुद्धिवादाचा प्रचार अमर्याद होऊन राहिला आहे. पूर्ण सुखी, कृतार्थ महापुरुषांना शास्त्राधिष्ठित बुद्धिवाद, आज वाङ्मयरूपाने सर्वांच्या समोर असूनही, आपल्या बुद्धीला पटेल तेच खरे या विलक्षण मोहामुळे, सज्जनांचे विचार पाहाण्यासही आज कोणास सवड होऊ शकत नाही.

‘एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः ।
स्वं स्वं चरित्र शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः ’[१]

[१] *पृथ्वीवरील सर्व मानवांनी, या देशांत जन्माला आलेल्या ब्राह्मणापासूनच, आपापले आचार शिकून घ्यावेत.*

असे गौरवोद्धार ज्यांच्याबद्दल, प्रख्यात समाजशास्त्रज्ञ मनूने काढले आहेत तेच भारतातील ऋषींच्या वंशात जन्माला आलेले ब्राह्मण आज सर्व बाबतीत परप्रत्ययनेय बुद्धीचे बनून राहिले आहेत. इतकेही असून, आपण बुद्धिवादी असल्याचा व्यर्थ अहंकार मात्र त्यांचा किंचितही कमी होत नाही. श्रीमहाराजांनी तर आपल्या आचरणाने, ब्राह्मणांच्यापुढे एक विशुद्ध आदर्श निर्माण करून ठेवला आहे. प्रत्येकाने स्वधर्माचे आचरण अत्यंत दक्षतेने करावे हेच त्यांचे मुख्य सांगणे असे. कर्माशिवाय ज्ञान होणे शक्य नाही हा सिद्धान्तही येथे श्रीमहाराजांनी याकरिताच मांडलेला आहे. योगरहस्य प्रतिपादन करीत असतानाही, कर्मयोग अपरिहार्य असल्याचे, त्यांनी प्रथमच बजावले आहे. भक्तीवाचून कर्माचे साफल्य नाही हा एक सिद्धान्त येथे श्रीमहाराजांनी मांडला आहे. म्हणजे कर्माचे महत्त्व येथे दोन प्रकारांनी स्पष्ट केले आहे. ज्ञानाकरता तर कर्माची आवश्यकता आहेच, पण ते कर्म असे घडले पाहिजे की, ज्याच्यापासून भक्तीही निर्माण झाली पाहिजे. जर ती निर्माण झाली नाही तर ते कर्म खरे सफल झाले असे म्हणता येणार नाही. चित्तशुद्धी हे कर्माचे जर फल असले तर तेही भक्तीचा प्रादुर्भाव झाल्यावाचून पूर्णपणे पदरात पडू शकत नाही.

'अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एवच ।'

इत्यादी भगवद्भक्ताची लक्षणे याची सूचक आहेत. श्रद्धेने कर्मानुष्ठान केल्यामुळे विवेक, वैराग्य इत्यादी गुणांचा प्रादुर्भाव होत राहिल्याने चित्त शुद्ध झाले असे मानले तरी. 'अद्वेष्टा सर्वभूतानाम्'

'कोणाही जीवाचा न घडो मत्सर । वर्म सर्वेश्वरपूजनाचें'

ही अंतःकरणाची शुद्धी म्हणजे भक्तीचा प्रादुर्भाव होय. आणि हा झाल्याशिवाय कर्माचे खरे फल मिळाले नाही असा श्रीमहाराजांचा अभिप्राय आहे. याकरिता ज्ञानाकरिता कर्म तर केलेच पाहिजे पण तेसुद्धा असे करावे की, ज्याच्यामुळे भक्तीही निर्माण होऊन त्याचे खरे फल पदरात पडल्याप्रमाणे होईल.

असा एकंदर भावार्थ या श्लोकाचा आहे. श्रीभागवतकारही पुढील श्लोकात असेच सांगत आहेत.

'धर्मः स्वनुष्ठितः पुसां विश्वक्सेनकथासु यः ।
नोत्पादयेद्यदि रतिं श्रम एव हि केवलम् ॥'

उत्तम धर्मानुष्ठान करूनही जर भगवद्कथेची आवड निर्माण झाली नाही तर ते धर्मानुष्ठान व्यर्थ श्रमरूप आहे असा याचा अभिप्राय आहे.

भक्तियोग

वरील विवेचनावरून भक्तीचे महत्त्व लक्षात येईल. कर्म आणि ज्ञान या दोघांनाही पोषक भक्तियोग आहे. केवल कर्म न करता त्याच्याबरोबर उपासनाही चालू असावी असा कर्म व उपासना यांचा समुच्चय शास्त्रविहित असल्याचे प्रथम श्लोकाच्या विवरणात दाखविलेच आहे. कर्माने भक्तिभूमिका प्राप्त करून घेऊन ज्ञानी व्हावे हे या श्लोकात दिग्दर्शित केले आहे. याचेच स्पष्टीकरण करण्याकरिता कर्मयोग भक्तिसहित कसा असावा? असा कर्मयोग भक्तिपर्यवसायी होऊन सफल कसा होतो? भक्तीचे मुख्य, गौण प्रकार कोणते ? इत्यादी विचार भक्तिशास्त्रास अनुसरून या ठिकाणी संक्षेपाने करणे अप्रस्तुत ठरणार नाही.

कर्म कसे करावे याबद्दल भगवद्गीतेमध्ये एका श्लोकात भगवंतांनी दिग्दर्शन केले आहे. तो महत्त्वाचा श्लोक असा -

'मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा ।
निराशीनिर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः ॥

(भ. ३।३०)

यावर भगवान् श्रीशंकराचार्यांचे भाष्य असे आहे -

'मयीति । **मयि** वासुदेवे परमेश्वरे सर्वज्ञे सर्वात्मनि **सर्वाणि कर्माणि, संन्यस्य** निक्षिप्य, अध्यात्मचेतसा विवेकबुद्धया, अहं कर्ता ईश्वराय

भृत्यवत्करोमीत्यनया बुद्ध्या। किं च **निराशीः** त्यक्ताशीः। **निर्ममः** ममभावश्च निर्गतो यस्य तव स त्वं **निर्ममो भूत्वा, युध्यस्व विगतज्वरः** विगत संतापो विगतशोकः सन्नित्यर्थः ॥३०॥'

श्रीज्ञानेश्वरमहाराज या श्लोकाचे विवरण असे करतात -

' तरी उचित कर्में आघवी। तुवां आचरोनि मज अर्पावी। परि चित्तवृत्ति विन्यसावी। आत्मरूपीं ॥८६॥ हे कर्म मी कर्ता। कां आचरेन या अर्था। हा अभिमान झणे चित्ता। रिघो देसी ॥८७॥ तुवां शरीरपरा नोहावें। कामनाजात सांडावे। मग अवसरोचित भोगावे। भोग सकल ॥ ८८॥ आतां कोदंड घेऊनि हातीं। आरूढ पा इये रथीं। देई आलिंगन वीरवृत्ती। समाधानें ॥८९॥ जगीं कीर्ति रूढवी। स्वधर्माचा मान वाढवी। इया भारापासोनी सोडवी। मेदिनी हे ॥९०॥ आतां पार्था निःशंक होई। या संग्रामा चित्त देईं। एथ हे वांचूनि कांहीं। बोलो नये ॥९१॥'

मी ईश्वराचा नोकर आहे, त्याच्या आज्ञेप्रमाणे मी हे स्वकर्म करीत आहे. ही भावना ठेवून कर्मे करावीत. हीच ईश्वरापर्णबुद्धी कर्म करताना असणे जरूर आहे. तसेच फलेच्छा व कर्तृत्वाभिमान यांचा त्याग करून कर्मे करावीत आणि 'सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा' या आज्ञेप्रमाणे फलाची सिद्धी अथवा असिद्धी यांविषयी समबुद्धि ठेवणे म्हणजे हर्ष किंवा विषाद न मानणे हेही कर्म करताना आवश्यक आहे. म्हणजे, ईश्वरार्पणबुद्धी, फलेच्छात्याग, कर्तृत्वाभिमानत्याग व सिद्धी व असिद्धीबद्दल साम्य ही कर्मयोगाची चतुःसूत्री आहे. यातही ईश्वरापर्णबुद्धी मुख्य आहे. यामुळेच फलकामना व कर्तृत्वाभिमान सुटून ते कर्म भक्तिपर्यवसायी होते.

'कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वाऽनुसृतस्वभावात्।
करोति यद्यत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयेत्तत्॥'

या श्लोकामध्ये ईश्वरार्पणबुद्धीच दाखविली आहे. यामुळेच सर्वही कर्म, भागवत धर्म बनून ते चित्तशोधक ठरते. याप्रमाणे भक्ती ही कर्मयोगाचे साफल्य करणारी आहे ज्ञानी मनुष्याचा तर, भगवद्भजन हा स्वभावच बनून गेलेला असतो.

'सकलमिदमहंच वासुदेवः' अशी अखंड ज्ञानवृत्ती असल्यामुळे, **'ठेविलें अनंतें तैसेचि रहावें। चित्तीं असो द्यावे समाधान।'** अशा स्थितीत जो निरंतर राहू शकतो व आपल्या पूर्ण आनंदमय जीवनाने इतरही अधिकारी साधकांचे जीवन जो आनन्दमय बनवू शकतो त्या ज्ञानी पुरुषाचे तर भक्ती हे जीवनच बनून राहिलेले असते. याबद्दल श्रीभगवान् सांगतात.

'महात्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकतिमाश्रिता ।
भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् '[१]

या श्लोकावरील श्रीज्ञानराजांचे विवेचन पहा -

'तरी जयाचे चोखटे मानसीं । मी होऊनि असे क्षेत्रसंन्यासी।
जया निजेल्याते उपासी । वैराग्य गा ।।८८।।

जयाचिया आस्थेचिया सद्भावा। आंत धर्म करी राणिवा।
जयाचे मन ओलावा। विवेकासी ।।८९।।

जे ज्ञानगंगे नाहाले। पूर्णता जेऊनि धाले।
जे शांतीसी झाले। पल्लव नवे ।।९०।।

जे परिणामा निघाले कोंभ । जे धैर्यमंडपाचे स्तंभ ।
जे आनंदसमुद्रीं कुंभ । चुबुकुळोनि भरिले ।।९१।।

यया भक्तीची येतुली प्राप्ति। जे कैवल्याते परते सर म्हणती।
जयाचिये लीळेमाजी नीति। जियाली दिसे ।।९२।।

[१] *शमदमादी दैवी संपदेचा आश्रय करणारे, महात्मे मीच ह्या भूतभौतिक जगताचे अविनाशी कारण आहे हे जाणून अनन्यचित्ताने माझेच भजन करतात. (चिंतन करतात.)*

जे आघवांचिकरणी। लेइले शांतीचीं लेणीं ।
जयांचे चित्त गवसणी । व्यापका मज ॥९३॥

ऐसे जे महानुभाव । दैविये प्रकृतीचे दैव ।
जे जाणेनिया सर्व । स्वरूप माझे ॥९४॥

मग वाढतेनि प्रमें । मातें भजती जे महात्मे ।
परी दुजेपण मनोधर्मे । शिवतले नाहीं ॥९५॥

ऐसें मीच होऊनि पांडवा । करिती माझी सेवा ।
परी नवलावो तो सांगावा । असे आइके ॥९६॥

ज्ञानी मनुष्याच्या भक्तीचे, स्वतः ज्ञानियांच्या राजाने केलेले हे दिव्य वर्णन आहे. यापुढेही सेवेचे पुष्कळ वर्णन आहे. ते किती लिहावे? याप्रमाणे भक्तियोग हा कर्म व ज्ञान या दोघांनाही पोषक आहे. इतकेच नव्हे तर तो स्वतंत्र पुरुषार्थ आहे असा एक महत्त्वाचा सिद्धान्त श्रीमधुसूदन-सरस्वतींनी भक्तिरसायन ग्रंथांत स्पष्टपणे मांडला आहे. श्रीमधुसूदन-सरस्वती हे, अद्वैत वेदान्त शास्त्रातील एक फार मोठे अधिकारी पुरुष म्हणून प्रसिद्ध आहेत. **'ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या'** हा सिद्धान्त, सप्रमाण सिद्ध करण्याकरिता अद्वैतसिद्धीसारखे विद्वन्मान्य ग्रंथ त्यांनी लिहिले आहेत. अशा अधिकारी महापुरुषांचे भक्तीबद्दल, पुढीलप्रमाणे विचार आहेत. भक्तियोग हा साक्षात् पुरुषार्थरूप आहे याबद्दल पुढील वचने प्रमाण आहेत.

'नह्यतोऽन्यः शिवः पन्था विशतः संसृताविह । (१)
वासुदेवे भगवति भक्तियोगो यतो भवेत् ॥'

(भागवत २:२:३)

[१] *या संसारचक्रांत सांपडलेल्यांना भगवान वासुदेवाच्या भक्तियोगावांचून अन्यकल्याणकारी मार्गच नाही.*

'धर्मः स्वनुष्ठितः पुंसां विश्वक्सेनकथासु यः ।
नोत्पादयेद्यदि रतिं श्रम एव हि केवलम् ।।'[१]

(भागवत १:२:८)

'दानव्रततपोहोमजपस्वाध्यायसंयमैः ।
श्रेयोभिर्विविधैश्चान्यैः कृष्णे भक्तिर्हि साध्यते ।।'[२]

(भाग. १०-४७-२४)

'भगवान्ब्रह्म कार्त्स्न्येन त्रिरन्वीक्ष्य मनीषया ।
तदरध्यवस्य कूटस्थे रतिरात्मन्यतो भवेत् ।।'[३]

(भाग २:२:३४)

'एतावानेव लोकेऽस्मिन्पुंसां निःश्रेयसोदयः ।
तीव्रेण भक्तियोगेन मनो मय्यर्पितं स्थिरम् ।।'[४]

(भाग. ३-२५-४४)

'या निर्वृतिस्तनुभृतां तव पादपद्म- ।
ध्यानाद्भवज्जनकथाश्रवणेन वा स्यात् ।
सा ब्रह्मणि स्वमहिमन्यपि नाथ माभूत् ।।
किं त्वन्तकासिलुलितात् पततां विमानात् ।।'[५]

(भाग. ४:९:९-१०)

---

[१] *धर्माचे उत्तम आचरणही, जर त्यापासून मनुष्यांच्या (मनांत) भगवत् कथांची आवड उत्पन्न झाली नाही, तर केवळ (व्यर्थ) श्रमच आहेत.*

[२] *दान, व्रत, तप, होम जप, स्वाध्याय, निग्रह या आणि अशा सर्व पुण्यकर्मांचे श्रीकृष्णाचरणी भक्ति हेच (एकमेव) साध्य आहे.*

[३] *भगवान ब्रह्मदेवांनीही तीन वेळां आपल्या बुद्धीने शोधून हाच निश्चय केला की कूटस्थ भगवंताच्या ठिकाणी जेणेकरून गोडी उत्पन्न होईल (तोच सर्वश्रेष्ठ मार्ग आहे.)*

[४] *या लोकांत मानवांना परमकल्याणाच्या प्राप्तीसाठी तीव्र भक्तियोगाने स्थिर केलेले चित्त मला अर्पण करावे.*

[५] *देहधारी मनुष्यांनासुद्धा जो परमानंद तुझ्या पदकमलांच्या ध्यानाने, भजनाने वा कथाश्रवणाने प्राप्त होतो तो तुझ्या सच्चिदानंद ब्रह्मस्वरूपांतही होत नाही मग कालाच्या खड्गाने विमाने भंगून ज्यांना पुनश्च भूलोकीं पडावे लागते अशा देवांची काय गोष्ट?*

या भागवतातील श्लोकामध्ये, कोठे भक्तियोग हा पुरुषार्थ असल्याचे सुचविले आहे, तर कोठे साक्षात्च शब्दाने तसे सांगितले आहे. अनेक जन्मांच्या सुकृतांनी भक्ती उत्पन्न होते. सर्व वेदांचे तात्पर्य भक्तीमध्ये आहे इत्यादी वर्णनावरून, अर्थातच भक्तियोग पुरुषार्थ असल्याचे सूचित होते. शेवटच्या दोन श्लोकात तर, निःश्रेयस, निर्वृति या शब्दांनी भक्तियोग, पुरुषार्थ असल्याचे साक्षात्च दाखविले आहे. याप्रमाणे भक्तियोग हा सर्व साधनांचे साध्य असा स्वतंत्र पुरुषार्थ आहे असे ठरते. पुढील काही श्लोकांवरून भक्तियोग हा ज्ञानदीकांचे साधन आहे असे दिसते. ते श्लोक असे

'वासुदेवे भगवति भक्तियोगः प्रयोजितः
जनयत्याशु वैराग्यं ज्ञानं यत्तदहैतुकम् ॥'(१)

(भाग. १:२:७)

'अकामः सर्वकामो वा मोक्षकाम उदारधी: ।
तीव्रेण भक्तियोगेन यजेत पुरुषं परम् ॥'(२)

(भाग. २:३:१०)

'केचित्केवलया भक्त्या वासुदेवपरायणां।(३)
अघं धुन्वन्ति कार्त्स्नेन नीहारमिव भास्करः ॥'(भाग.६-१-१५)

वरील श्लोकांवरून भक्ती हे एक साधन असल्याचे दिसते. मग भक्ती हे साध्य का साधन असा प्रश्न उपस्थित झाला असता, याचे समाधान असे की-

(१)*भगवान वासुदेवांच्या ठायीं जडलेला भक्तियोगच अहैतुक वैराग्य आणि ज्ञानाची उत्पत्ती करतो.*

(२)*निष्काम, सर्वकांमी किंवा मोक्षकामी बुद्धीमंताने परमपुरुषाची तीव्र भक्तियोगाने आराधना करावी.*

(३)*कुणीकुणी वासुदेवाविषयींच्या केवळ भक्तीनेच, सूर्याने धुक्याचा निरास व्हावा तशी पापें निःशेष धुवून टाकतात.*

फलरूप-भक्ती व साधनरूप-भक्ती असे भक्तीचे दोन प्रकार आहेत. अंतःकरण ईश्वराकार बनून राहणे ही साध्यभक्ती आणि असे ईश्वराकार अंतःकरण ज्याच्या योगाने केले जाते ती श्रवणकीर्तनादीरूप साधनभक्ती.

'**भज्यते** सेव्यते भगवदाकारमन्तःकरणं क्रियतेऽनया' अशा करणव्युत्पत्तीने भक्ती शब्द साधन-बोधक आहे. आणि

'**भजन**मन्तःकरणस्य भगवदाकारतारूपं भक्तिः' अशा भावव्युत्पत्तीने भक्ती शब्द, फलबोधक आहे याबद्दल प्रमाण असे -

'स्मरन्तः स्मारयन्तश्च मिथोऽघौघहरं हरिम् ।[१]
भक्त्या सञ्जातया भक्त्या बिभ्रत्युत्पुलकां तनुम् ॥'
(भा. ११।३।३१)

'इति भागवतान् धर्मान् शिक्षन् भक्त्या तदुत्थया ।[२]
नारायणपरो मायामञ्जस्तरति दुस्तराम् ॥' (भा. ११।३।३२)

या श्लोकामध्ये पहिली भागवतधर्मरूप साधनभक्ती व तिच्यापासून उत्पन्न होणारी दुसरी फलभक्ती असे भक्तीचे दोन प्रकार दाखविले आहेत. भक्तीचे सामान्य लक्षण श्रीमधुसूदनसरस्वतींनी पुढील श्लोकात दाखविले आहे-

'द्रुतस्य भगवद्धर्माद्धारावाहिकतां गता ।
सर्वेशे मनसो वृत्तिर्भक्तिरित्यभिधीयते ॥'
(भक्तिरसायन १।३)

[१] *दुःख-दैन्य-पाप यांचे हरण करणाऱ्या हरीचे स्मरण आणि परस्परांना स्मरण करून देणे या (साधन)भक्तीने उद्भवलेल्या (साध्य) भक्तीमुळे काया रोमांचाने बहरून जाते. (अष्टसात्त्विकभाव प्रकट होतात.)*

[२] *अशा ह्या भागवतधर्मांचे आचरण केल्याने त्यांपासून (साधनभक्तीपासून) उद्भवलेल्या भक्तीने तो हरिपरायण भक्त दुस्तर अशी मायाही सहज तरून जातो.*

भगवंताचे गुण ऐकत असताना, चित्त हे पातळ, जलासारखे होते. त्यावेळी त्याची अखंड धारेप्रमाणे असणारी जी ईश्वराकारवृत्ती तिला भक्ती असे म्हणतात. चित्तद्रव्य हे स्वभावतः कठिण आहे, जशी लाख स्वभावतः कठिण आहे. पण ती अग्निसंयोगाने विरघळून पातळ होते. मग पातळ झालेल्या लाखेमध्ये जो छाप उठवावा तो आकार त्या लाखेमध्ये दिसू लागतो. याचप्रमाणे कामक्रोधादी विषयतापाने (ते जर भगवद्विषयक असतील तर) चित्त पातळ झालेल्या वेळी त्याच्यामध्ये भगवंताचा आकार तयार होतो अशी चित्ताची भगवदाकारता म्हणजेच भक्ति होय. हेच भक्तीचे स्वरूप पुढील श्लोकात दाखविले आहे.

'मद्‌गुणश्रुतिमात्रेण मयि सर्वगुहाशये ।
मनोगतिरविच्छिन्ना यथा गङ्गाम्भसोऽम्बुधौ ।[१]
लक्षणं भक्तियोगस्य निर्गुणस्य ह्युदाहृतम् ॥' (भाग. ३।२९।११।१२)

गंगाजल समुद्राला मिळत असता मध्ये केव्हाही खंड पडत नाही. त्याप्रमाणे भगवत्स्वरूपाचे ठिकाणी अखंड धारेप्रमाणे सतत राहाणारी मनोवृत्ती म्हणजे भक्तियोग होय. काम, क्रोध, भीती, स्नेह, हर्ष, शोक, दया इत्यादी, ज्या विषयाबद्दल ज्यावेळी अत्यंत उत्कट असतील त्या वेळी चित्त विरघळून तो विषय चित्तामध्ये इतका बेमालूम स्थिर, मिसळून जातो की, नंतर चित्त दुसऱ्या विषयाकडे जाऊन कठिण झाले तरी तो विषय त्या चित्तातून कधीच जाऊ शकत नाही. लाख पातळ झाल्यानंतर त्यामध्ये जो रंग टाकला जाईल. तो रंग ती घट्ट झाल्यावरही तसाच कायम राहातो. याप्रमाणे चित्ताचा द्रवीभाव झाला असता ज्या विषयाचा आकार त्याच्यामध्ये प्रविष्ट होतो त्यालाच, संस्कार, वासना, भाव इत्यादी संज्ञा शास्त्रकारांनी दिलेल्या आहेत. आणि कामादि विकारांनी सामान्यतः चित्त चलित झाले, थोडासा द्रवीभाव त्याला आला, अशा वेळी जो विषयाकार त्याला येतो तो कायमचा नसल्यामुळे त्याला वासनाभास असे म्हणतात. भगवान्

[१] *माझ्या गुणकर्मांच्याकेवळ श्रवणाने सर्वांतर्यामी अशा माझ्या स्वरूपांत मन सागरांत मिळणाऱ्या गंगेसारखे अविच्छिन्न गतीने प्रवाहित होणे हेच निर्गुण भक्तीचे लक्षण जाणावे.*

हा पूर्ण आनंद स्वरूप असल्याने, कामाने, भयाने, द्वेषाने, स्नेहाने कोणत्याही उत्कट उपायाने चित्त तदाकार करणे हेच मुख्य कर्तव्य आहे. गोपींचे चित्त उत्कट कामाने भगवदाकार झाले. कंसाचे उत्कट भीतीने तदाकार झाले. उत्कट द्वेषाने शिशुपालादिकांचे तदाकार झाले. उत्कट स्नेहाने पांडवांचे चित्त तदाकार झाले. आणि हे सर्वही उद्धरून गेले. पूर्वोक्त उत्कट कामादिकांमुळे चित्ताची उत्पन्न होणारी द्रवावस्था हीच प्रणय, अनुराग, स्नेह इत्यादी स्वरूप आहे. ही द्रवावस्था तीन प्रकारची असल्याने असा उत्तम भक्तही तीन प्रकारचा आहे.

१) चित्त द्रुत होऊन भगवदाकार झाले असताही प्रपंच सत्यरूपाने ज्याला भासतो तो प्राकृत भागवतोत्तम,

२) ज्याचे चित्त भगवदाकार झाले असता ज्याला प्रपंच भासतो पण मिथ्यारूपाने भासतो, असा भागवतोत्तम मध्यम आहे. आणि

३) ज्याला फक्त भगवानच भासतो, सत्य किंवा मिथ्या कोणत्याही रूपाने प्रपंचाचे भान ज्याला बिलकूल नसते तो उत्तम भागवतोत्तम आहे.

याची क्रमाने उदाहरणे अशी आहेत -

'खं वायुमग्निं सलिलं महीं च ज्योतींषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन् ।।[१]
सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं यत् किं च भूतं प्रणमेदनन्यः।।'(भाग.११।२।४१)

'तस्मादिदं जगदशेषमसत्स्वरूपं स्वप्नाभमस्तधिषणं पुरुदुःखदुःखम्।।
त्वय्येव नित्यसुखबोधतनावनन्ते मायात उद्यदषियत् सदिवावभाति।।'[२]
(भाग. १०।१४।२२)

---

[१] *आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, ग्रह, तारे, सर्व प्रणिमात्र, दिशा, वृक्ष, नद्या, समुद्र ही सर्व परमात्म्याच्या शरीराचीच अगें आहेत असे समजून जो सर्व चराचरांना अनन्यभावाने वंदन करतो*

[२] *मायेपासून झालेले हे सर्व स्वप्नसारखे असत्स्वरूप, अत्यंत दुःखद जगत तुझ्याच अनंत सच्चदानंदस्वरूपाच्या अधिष्ठानामुळे खरे असल्यासारखे भासते.*

'ध्यायतश्चरणाम्भोजं भावनिर्वृतचेतसा।
औत्कण्ठ्याश्रुकलाक्षस्य हृद्यासीन्मे शनैर्हरिः ॥

प्रेमातिभरनिर्भिन्नपुलकाङ्गोऽतिनिर्वृतः ।
आनन्दसम्प्लवे लीनो नापश्यभुभये मुने ॥' (१)

(भाग. १।६।१७।१८)

याप्रमाणे भक्तिरसायन ग्रंथात श्रीमधुसूदन-सरस्वतींनी भक्तीचे सविस्तर विवेचन केले आहे. हा ग्रंथ जरी संस्कृत भाषेमध्ये असला तरी श्रीदासगणूमहाराजांनी याचे मराठी भाषेमध्ये ओवीबद्ध भाषांतर उत्तम प्रकारे केले आहे. ते पाहिले असता संस्कृतानभिज्ञ जिज्ञासूंनाही भक्तिस्वरूपाबद्दल संपूर्ण ज्ञान होईल असा विश्वास वाटतो. श्रीदासगणूमहाराजांचे संपूर्ण ग्रंथांचे प्रकाशन त्यांचे सच्छिष्य भागवत्प्रेमशील श्रीमान् अनंतराव आठवले, प्रिन्सिपाल आयुर्वेदमहाविद्यालय, पुणे, हे करीत असल्याने त्यांचेकडे चौकशी केली असता भगवद्भक्तिरसायन ग्रंथ मिळू शकेल.

तसेच श्रीहरिभक्तिरसामृतसिन्धु या नावाचा श्रीरूपगोस्वामीविरचित ग्रंथ पाांचशे पानांचा काशीस विद्याविलास मुद्रणालयामध्ये छापलेला आहे. हा ग्रंथ संस्कृत असून सटीक आहे. या ग्रंथावरून सांगोपांग भक्तिस्वरूपाची उत्तम माहिती होण्यासारखी आहे. पांडित्य व ईश्वरप्रेम या दोन्हीचाही समन्वय ग्रंथकर्त्याचे ठिकाणी झालेला असल्यामुळे या ग्रंथाचे विशेष महत्त्व आहे. (२)

---

(३) *हरीच्या चरणकमलांचे भक्तीने सुखावलेल्या अतुकंठित मनाने ध्यान करतांना माझे डोळे पाणावले आणि हळूहळूं माझ्या हृदयांत हरि प्रकटला. प्रेमातिभराने शरीरांतून रोमांच प्रस्फुटित झाले, सुखाचा जणूं पूर लोटला आणि माझे भान हरपले. अंतर्बाह्य कशाचीच जाणीव मला राहिली नाही.*

योगाचे स्वरूप आणि उपयुक्तता

न ज्ञानं जीवति प्राणे मनस्यपिलयं नयेत्
यस्तौ गच्छति मोक्षं स योगी नान्यः कथंचन ॥३॥
चले प्राणे चलं चित्त निश्चले निश्चलं तयोः ॥
नष्ट एकतरे नाशो द्वयोरपि स योगतः ॥४॥

अर्थ : - प्राणवायूची दोन्ही नासिकेतून वाहाण्याची क्रिया व मनाची संकल्प विकल्पात्मक क्रिया जोपर्यंत चालू आहे, म्हणजेच प्राण व मन जोपर्यंत जिवंत आहेत, तोपर्यंत आत्मज्ञान होऊ शकत नाही. म्हणून प्राण व मन यांना जो लीन करू शकतो तोच योगी मोक्षाला जाऊ शकतो. दुसरा केव्हांही जाणे शक्य नाही. (३)

प्राण जोपर्यंत चालू आहे तोपर्यंत चित्ताचीही हालचाल चालूच राहाते. प्राण, निश्चल-स्थिर झाला तर चित्तही स्थिर होते. त्या दोघांपैकी कोणा तरी एकाचा नाश झाल्यास दोघांचाही नाश होतो. तो नाश मात्र, योगानेच साध्य आहे. (४)

विवरण : - दुसऱ्या श्लोकात मुख्य, मोक्षाचे साधन असणाऱ्या ज्ञानाचे महत्त्व, **'विना ज्ञानान्न मोक्षो यस्यकस्यचित्'** या वाक्याने श्रीमहाराजांनी वर्णिलेले आहे. या दोन श्लोकांमध्ये, प्राण व मन यांच्या स्वाभाविक क्रिया ज्ञानास प्रतिबंधक असल्यामुळे त्या बंद केल्या पाहिजेत. त्याचा उपाय म्हणून योगाचा पुरस्कार श्रीमहाराज करीत आहेत. प्राण व मन जिवंत असेपर्यंत ज्ञान होणे शक्य नाही असा एक योगशास्त्रातील मुख्य सिद्धान्त, **'न ज्ञानं जीवति प्राणे मनस्यपि'** या वाक्याने श्रीमहाराजांनी येथे स्पष्टपणे मांडला आहे. मनाबरोबर येथे इंद्रियेही अभिप्रेत आहेत. इंद्रियेही जिवंत असेपर्यंत ज्ञान होणार नाही. येथे प्राण, मन व इंद्रिये यांचे जीवन म्हणजे काय ते योगशास्त्रकार सांगतात -

'इडापिंगलाभ्यां वहनं प्राणस्य जीवनम् । स्वस्वविषयग्रहणमिन्द्रियाणां जीवनम्। नानाविषयाकारवृत्त्युत्पादनं मनसो जीवनम्। तत्तद्भावनाशस्तेषां मरणमत्र विवक्षिनम्। न तु स्वरूपतस्तेषां नाशः।'

(हठयोगप्रदीपिका टीका ४।१५)

अर्थ : - डाव्या व उजव्या नाकपुडीतून वाहण्याची जी क्रिया म्हणजे निरंतर चालू असणारा श्वासोच्छ्वास, याचा अर्थ प्राण जिवंत असणे. शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध अशा आपापल्या विषयांचे ज्ञान करून देणे याचा अर्थ, इंद्रिये जिवंत असणे. नानाविध विषयांबद्दल बरे वाईट विचार उत्पन्न होणे याचा अर्थ, मन जिवंत असणे. या तिघांचा नाश होणे म्हणजे यांच्या स्वरूपाचा नाश विवक्षित नसून वरीलप्रमाणे चालू असणाऱ्या त्यांच्या व्यापारांचा नाश हा अर्थ येथे अभिप्रेत आहे.

याबद्दलही योगशास्त्रकार सांगतात -

ब्रह्मरन्ध्रे निर्व्यापारस्थितिः प्राणस्य लयः ।
ध्येयाकारावेशात् विषयान्तरव्यापारराहित्येन स्थितिः मनसो लयः।
अलीनप्राणोऽलीनमनाश्च कथंचिदुपायशतेनापि न मोक्षं प्राप्नोतीत्यर्थः ।
तदुक्तं योगबीजे -
'नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जय एवहि' इति ॥

अर्थ : - मस्तकात जाऊन क्रियाशून्यस्थितीत राहाणे म्हणजे प्राणाचा लय. ईश्वरस्वरूपाशी तदाकार झाल्यामुळे इतर विषयांबद्दल वृत्तिशून्य होऊन राहाणे म्हणजे मनाचा लय. या दोघांचा लय झाल्यावाचून इतर शेकडो उपाय केले तरी मोक्ष प्राप्त होत नाही. तेच योग-बीज ग्रंथात सांगितले आहे- नाना प्रकारच्या केवळ विचारांनी, मन साध्य होत नाही म्हणूनच प्राणाचा जय म्हणजेच मनाचा जय होय.

वरील विवेचनावरून, स्वाभाविक चालू असणारे श्वासोच्छ्वास थांबले पाहिजेत व मन निर्विचार झाले पाहिजे. तरच मोक्ष मिळण्याची शक्यता आहे असे दिसते. श्वासोच्छ्वास थांबणे म्हणजे मृत्यू इतकेच स्थूल दृष्टीने चालू व्यवहारात प्रसिद्ध आहे. निर्विकार मन होणे म्हणजे झोप किंवा मूर्च्छा एवढीच लोकांची कल्पना आहे. पण जिवंत असतानादेखील श्वासप्रश्वासरूप प्राणाच्या क्रिया थांबविता येतात व झोप, मूर्च्छा नसूनही मन निर्विचार होऊन शकते. हेच योगशास्त्रासारखे प्रयोगशास्त्र सांगत आहे. आणि तो प्रयोग ज्यांनी सिद्ध केला आहे अशा श्रीमहाराजांच्या सारख्या सिद्ध पुरुषांनीही येथे;

'नष्ट एकतरे नाशो द्वयोरपि स योगतः ।'

या वाक्याने, योगच त्या स्थितीला साधक असल्याचे सांगितले आहे. ज्ञानाला योगाची अत्यंत आवश्यकता आहे याबद्दल हठयोगप्रदीपिकेच्या टीकाकारांनी सप्रमाण विवेचन केले आहे. त्यापैकी काही अंश पुढीलप्रमाणे आहे

एतेन योगं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्ध्यतीति सिद्धम् ।(१)
श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणादिषु चेदं प्रसिद्धम् ।(२)
तथाहि -'अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः' इति ।
तद्दर्शनमात्मदर्शनम् ।(३)
'अध्यात्मयोगाधिगमेन देवम्। मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति' इति।(४)
'श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि' इति ।(५)

(१) *यावरून योगावांचून (आत्म)ज्ञान किंवा मोक्ष हे दोन्ही साधत नाहीत हे सिद्ध होते.*

(२) *वेद, स्मृति, पुराण आणि इतिहास या सर्वांचा हाच सिद्धांत आहे.*

(३) *तसेच - आतां त्याच्या दर्शनाचा एकमेव उपाय म्हणजे योग. त्याचे म्हणजे आत्म्याचे दर्शन.*

(४) *अध्यात्मयोगाच्या अभ्यासाने देवाचे मनन करून बुद्धिमंत सुखदुःखांचा त्याग करतो.*

(५) *श्रद्धा, भक्ति, ध्यान आणि योग यांनी त्याला जाण.*

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्।
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति इति।(१)
'त्रिरुन्नतं प्राप्य समं शरीरं। हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य।
ब्रह्माव्हयेन प्रतरेत विद्वान्।
स्त्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि' इति ॥(२)
'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानम्' इत्याद्याः श्रुतयः।(३)
यतिधर्मप्रकरणे मनुः -
'भूतभाव्यानवेक्षेत योगेन परमात्मनः।
देहद्वयं विहायाशु मुक्ती भवति बन्धनात्।'(४)
याज्ञवल्क्यस्मृतौ -
'इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणां।(५)
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥'
महर्षिमातंगः -
'अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः।(६)
योगाभ्यासरतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥'

(१) *जेव्हा पांचही ज्ञानेंद्रियें मनासह निरुद्ध होतात. बुद्धीसुद्धां निश्चल होते तिलाच परम गति म्हणतात. त्याच इंद्रियांना स्थिर करणाऱ्या धारणेलाच योग म्हणतात. तेव्हा (साधक) प्रमादरहित होतो.*

(२) *त्रिभंगाकृति सरळ (मानवी) शरीर प्राप्त झालेल्या विद्यावंताने इंद्रियें आणि मन यांचा चित्तांत निरोध करून ब्रह्माच्या आवाहनाने सर्व भयावह विषयांचे उल्लंघन करावे.*

(३) *ॐ काराच्या स्वरूपांत आत्म्याचे ध्यान करावे.*

(४) *देहद्वयांचा त्याग केल्याने (संसार)बंधनातून लगेच मुक्ति होते.*

(५) *यज्ञ, आचार, अहिंसा, दान, स्वाध्याय इत्यादि कर्मांपेक्षां योगाने आत्मदर्शन करणे हाच सर्वश्रेष्ठ धर्म आहे.*

(६) *अग्निष्टोमादि सगळे सोडून योगाभ्यासात रमणारा शांत, उत्तम ब्राह्मण परब्रह्माची प्राप्ती करून घेतो.*

'ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनं ।[१]
शांतये कर्मणामन्यद्योगन्नास्ति विमुक्तये ।।'
दक्षस्मृतौ व्यतिरेकमुखेनोक्तम् -
'स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ।[२]
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम् ' ।।

इत्याद्याः स्मृतयः ।
महाभारते योगमार्गे व्यासः
'अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी ।
तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ।।
यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वाप्यकृती पुमान् ।
यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः।।
यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः।
नरः सेव्य महादुःखं जरामरणसागरं ।
अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्तते ।।' इति ।[३]
भगवद्गीतायां -

[१]ब्राह्मण, क्षत्रिय. वैश्य, स्त्रिया आणि शूद्र या सर्वांना पावन करून शांती देणारे योगावांचून अन्य कर्म नाही.

[२]तें ब्रह्म स्वसंवेद्य आहे. कुमारीला जसे संभोगसुखाची कल्पना येऊं शकत नाही किंवा जन्मांधाला घडा दिसत नाही तसेच योगाचे ज्ञान नसलेल्याला ते कळणारच नाही.

[३]निकृष्ट वर्णाचा माणूस, धर्म करूं इच्छिणारी स्त्री, हेसुद्धा, सर्वधर्मज्ञ, नाकर्ता, धार्मिक, श्रेष्ठ, महापापी, पुरुषव्याघ्र किंवा नपुंसक असा कोणताही पुरुष, संसारसागरांतील महादुःख भोगणारे सगळेच या (योग) मार्गाने परमगतीला पावतात. योगाची जिज्ञासा असलेले सुद्धां शब्दब्रह्माच्या पुढे जातात.

'युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ।।[१]
'यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानम्' इत्यादि च ।

आदित्यपुराणे -
'योगत्संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्तता'।

स्कंदपुराणे -
'आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति।।'[२]

कूर्मपुराणे शिववाक्यम् ।
'अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ।
येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमन्तमिवेश्वरम् ।।
योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरं ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति' ।।[३]

गरुडपुराणे -
'तथा यतेत मतिमान्यथास्यान्निर्वृतिः परा ।
योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ।।
भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम्।
परावरप्रसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ।।

---

[२] मनावर ताबा ठेवून सतत आत्म्याचे ध्यान करणारा योगीच माझ्या ठिकाणच्या निर्वाणात्मक परमशांतीला पावतो.

[३] योगानेच ज्ञान उत्पन्न होते. माझ्या ठायी चित्त एकाग्र होणे हाच योग.

आत्मज्ञानानेच मुक्ति होते. ते (आत्मज्ञान) योगावांचून होत नाही. तो योग दीर्घकाल अभ्यासानेच साधतो.

[३] याच्या पुढे ज्या परमदुर्लभ योगाने सूर्यसंकाश परमात्म्याला पाहतां येते त्याचे मी निरूपण करतो. योगरूपी अग्नि पापांना निःशेष जाळून टाकतो आणि चित्ताला प्रसन्न करणारे ज्ञान होऊन त्या ज्ञानाने (योगी) परमपदाला पावतो.

स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ।।
निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ।।

संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।
न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ।।
आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ।
अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ।।
तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेंद्रियाः ।
प्रतरन्ति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ।।'[१]
विष्णुधर्मेषु -
'यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् ।
अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद ।।
इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।
योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान् पुरा ।।'[२]
वासिष्ठे -
'दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारूडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति' ।[३]

---

[१] *त्यासाठी बुद्धिवंताने परमसुखाच्या प्राप्तीसाठी झटावे. ती योगानेच लाभते, अन्य कोणत्याही उपायाने नाही. संसारतापाने पोळलेल्या जीवांना योग हेच परम औषध आहे. परमेश्वराच्या ठायी मति जडल्याने बुद्धीतच ज्याला विरक्ती उत्पन्न होते तोच समस्त क्लेशांच्या समूहांना योगाग्नीत भस्म करून परम निर्वाण पावतो यांत कांहीच संशय नाही. उत्तम योगसिद्धी मिळवून जो आत्मसाक्षात्काराने परिपूर्ण झाला आहे त्याने करावयाचे कांही कार्य दिसत नाही. त्याने सर्व कांही केले आहे. (तो कृतकृत्य आहे) तो आत्मसुखांतच रमलेला, सदा पूर्ण सुखांत परमानंदांत असल्याने बाह्य विषयांपासून पूर्ण विरक्त असतो. तपश्चर्येने आत्मानुभूति घेतलेले जितेंद्रिय महान योगी योगानेच हा संसाररूपा महासागर तरून जातात.*

[२] *पूर्वी देवांनी आणि देवर्षींनी, स्त्री-पुरुषादि सर्व जीवांच्या - अगदी किडे-मुंग्याच्यासुद्धा परमकल्याणाचा मार्ग कपिलमुनींना विचारला तेव्हां त्यांनी `योग हाच त्या सर्वांच्या कल्याणाचा मार्ग आहे असे उत्तर दिले.*

[३] *रामा, संसारविषाची ही अतिदुःसह बाधा योगरूपी पवित्र गारुड मंत्रानेच शांत होते.*

वरील सर्व श्रुती, स्मृती, इतिहास, पुराण यातील वाक्यांवरून ज्ञानप्राप्तीला व त्याच्या द्वाराने मोक्षाला योगाची अत्यंत आवश्यकता आहे हे कळून येईल. याबद्दल आणखीही काही विवेचन टीकाकारांनी सप्रमाण केले आहे. तेही पाहाण्यासारखे आहे -

'अत्र च योगबीजे गौरीश्वरसंवादो महानस्ति ततः
किंचिल्लिख्येते।[१]
देव्युवाच ।

ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी ।
गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ।।

ईश्वर उवाच ।
देहान्ते ज्ञानिना पुण्यात्पापात्फलमवाप्यते ।
यादृशं तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ।।

पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ।।

ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ।[२]
देव्युवाच ।

---

[१]*यासंबंधी योगबीजांत एक महत्त्वाचा शिवपार्वती संवाद आहे तो पाहण्यासारखा आहे.*
देवी म्हणतात - हे दयासुधासागरा, देवेशा, जे ज्ञानी पुरुष मृत्यू पावतात त्यांची काय गति होते ते सांगा.
[२]*ईश्वर म्हणतात - देहपातानंतर ज्ञान्यालाही पुण्य आणि पाप यांचे फल भोगावे लागते. ते ज्याप्रमाणे असेल त्यानुसार भोगून झाल्यावर तो पुनश्च ज्ञानी होऊन जन्म घेतो. त्यानंतर पूर्वपुण्याईने त्याला सिद्ध पुरुषांची संगति लाभते आणि त्या सिद्धांच्या कृपेनेच तो योगी होतो, अन्यथा नाही. मग संसाराचा लय होतो, अन्यथा नाही हे शिवाचे वचन आहे.*

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
सर्वे वदन्ति सङ्गेन जयो भवति तर्हि किम् ।

विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत्' ।।(१)

वरील ईश्वर-गौरीसंवादावरून योग हे महत्त्वाचे आवश्यक साधन असल्याचे सिद्ध केले आहे. ज्ञानी मनुष्यालासुद्धा पाप-पुण्याचे फल भोगण्याकरिता पुनः जन्म घ्यावा लागतो. नंतर तो सिद्धाच्या संगतीने योगी होऊन मुक्त होतो. हे वर्णन आरंभी थोडे अर्थवादात्मक केले आहे. त्यामुळे हे 'ज्ञानदेव तु कैवल्यम्' या श्रीशंकराचार्यांच्या सिद्धांताच्या विरुद्ध असल्याचे भासण्याचा संभव आहे. हीच शंका पार्वतीच्या प्रश्नाने उत्थापित करून शेवटी उपसंहारामध्ये समन्वय दाखविला आहे. खड्गाने जय मिळतो असे म्हणतात पण अंगात वीर्य पराक्रम नसेल तर तो कसा मिळेल ? तेव्हा ज्ञानाने मोक्ष मिळतो हा सिद्धान्त खरा आहे पण तत्पूर्वी योगवीर्य संपादन करणे जरून आहे असा एकंदर भावार्थ आहे.

आणखी दोन शंकाचे समाधान करून शेवटी टीकाकारांनी उपसंहार केला आहे. तो असा -

ननु जनकादीनां योगमन्तरेणाप्रतिबद्धज्ञानमोक्षयोः श्रवणात्कथं योगादेवाप्रतिबद्धज्ञानं मोक्षश्चेति चेत् । उच्यते । तेषां पूर्वजन्मानुष्ठित योगजसंस्काराज्ज्ञानप्राप्तिरिति पुराणादौ श्रूयते । तथाहि - (२)

(१) *देवी म्हणतात - ज्ञानानेच मोक्ष मिळतो असे ज्ञान्यांचे प्रतिपादन आहे आणि सगळे तर सत्संगानेच मोक्षाची प्राप्ती असे म्हणतात. यांत जय कुणाचा?(याचे समाधान असे आहे की) युद्ध केल्याविना नुसत्या शौर्याने कसा जय मिळेल? तसेच योगाशिवाय केवळ ज्ञानानेच मोक्ष कसा होईल?*

(२) *असं जर आहे तर जनकादकांना योगाभ्यासाशिवायच प्रतिबंधरहित ज्ञान आणि मोक्ष झाले असे वेदवचन आहे ते कसे? सांगतो. त्यांना पूर्वजन्मी अभ्यासलेल्या योगांच्या संस्कारांमुळे ज्ञानलाभ झाला असे पुराणादींत सांगितले आहे. उदाहरणार्थ -*

'जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ।[१]
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ।
संप्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥
धर्मव्याधादयः सप्तशूद्राः पैलवकादयः ।
मैत्रेयी सुलभा शांङ्गी शांडिलीच तपस्विनी ॥
ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः'

इति । किंच पूर्वजन्मानुष्ठित योगाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद्ब्रह्मत्वं केचिद्ब्रह्मपुत्रत्वं केचिद्ब्रह्मर्षित्वं केचिन्मुनित्वं केचिद्भक्तत्वं च प्राप्ताः सन्ति। तत्रोपदेशमन्तरेणैवात्मसाक्षात्कारवन्तो भवेयुः। तथा हि हिरण्यगर्भवसिष्ठ-नारदसनत्कुमारवामदेवशुकादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रुयते । यत्तु ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति श्रुयते पुराणादौ तदयोगिपरं, तदुक्तं गरुड पुराणे -

'योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मान्तराहृतः ।
योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकक्रमः ॥

स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् ।
ततश्च क्षत्रियो विप्रः कृपाहीनस्ततो भवेत् ॥[२]

---

[१] *जैगीषव्यादि ब्राह्मण, तसेच असितदि, जनकादि क्षत्रिय, तूलाधीरादि वैश्य यांना त्यांच्या पूर्वजन्मी अभ्यासलेल्या योगामुळे परम सिद्धी लाभली. धर्मव्याधादि सप्तशूद्र, पैलवकादि तसेच मैत्रेयी, सुलभा, शांङ्गी ,शांडिली ह्या तपस्विनीनासुद्धा पूर्वी त्यांनी अभ्यासलेल्या योगानेच श्रेष्ठतर ज्ञाननिष्ठा मिळाली.*

[२] *अर्थात् पूर्वजन्मी अभ्यासलेल्या योगाच्या तारतम्यानुसार कुणी ब्राह्मण, कुणी ब्राह्मणपुत्र, कुणी ब्रह्मर्षि, कुणी मुनि तर कुणी भक्त झालेले दिसतात. त्या त्या वर्णांत त्यांना उपदेशाशिवायत साक्षात्कार झालेला आहे. त्याचप्रमाणे, हिरण्यगर्भ, वसिष्ठ, नारद, सनत्कुमार, वामदेव हे जन्मतःच सिद्ध असल्याचे पुराणांतरी वर्णन आढळते. पुराणांत केवळ ब्राह्मणच मोक्षाचे अधिकारी असल्याचे जे प्रतिपादन आहे ते जे योगी नाहीत त्यांच्यासंबंधांत आहे. गरुडपुराणांत याविषयीं सांगितले आहे*

अनूचानः स्मतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परं ।
ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाल्लभेत् 'इति ।।

शूद्रवैश्यादिक्रमाद्योगी भूत्वा मुक्ति लभेदित्यर्थः।
इत्थं च योगे सर्वाधिकारश्रवणाद्योगोत्पन्नतत्त्वज्ञानेन
सर्व एव मुच्यन्त इति सिद्धम्।
योगिनस्तु भ्रष्टस्यापि न शूद्रादिक्रमः।
'शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।
अथवा योगिनामेव इत्यादिभगवद्वचनादित्यलम्'।[१]

योगाने प्रतिबंध दूर होऊन ज्ञानद्वारा मोक्ष मिळतो असा सिद्धान्त व ईश्वर-गौरी संवादावरून दाखविला आहे. यावर अशी शंका घेतली की, जनकादीकांनी योगाभ्यास केला नसता त्याना ज्ञान कसे झाले ? या शंकेचे समाधानही असे दिले आहे की - जनकादीकांचा काही हाच पहिला जन्म नाही. मागे अनेक जन्म त्यांचे झाले असणारच. त्या वेळी त्यांचा योगाभ्यास झालेला असला पाहिजे. त्याच संस्काराचा या जन्मात त्यांना उपयोग झाला असे मानण्यास हरकत नाही. नारद, शुक, वामदेव इत्यादी पुरुष जन्मतःच सिद्ध असलेले दिसतात. त्यावरून त्यांचे पूवजन्मात योगादी साधनानुष्ठान झाले असले पाहिजे असे गृहीत

[२] *ज्यांच्याजवळ पूर्वजन्मानुष्ठित योगाचा अभ्यास नाही त्याना योगाच्या प्राप्तीसाठी शूद्र वैश्यादि वर्णानुक्रम आहे. साधुसंतांची कृपा नसेल तर स्त्रीजन्मानंतर शूद्रत्व, त्यानंतर वैश्यत्व, मग क्षत्रियत्व आणि नंतर ब्राह्मण होऊन श्रुतिस्मृतींचा अभ्यास करून, यज्ञादिकांचे अनुष्ठान करून, कर्मसंन्यास करतो. मग तो ज्ञान प्राप्त करून घेतो आणि मग योगी होऊन क्रमाने मुक्ति पावतो. या सर्वांचा सारांश शूद्रवैश्यादिक्रमाने योगी होऊनच मुक्त होतो. अशा रीतीने योगाचा अधिकार सर्वच मानवमात्रांना असल्याने योगापासून उत्पन्न झालेल्या तत्त्वज्ञानाने सर्वच मुक्त होतात असे सिद्ध होते. भ्रष्ट झालेल्या योग्यालाही शूद्रादि क्रम लागत नाही हे `शुचीनां श्रीमतां गेहे.., `अथवा योगिनामेव इत्यादि भगवद्वचनांवरून सिद्ध होते.*

धरणे भाग आहे. तसेच योगमार्गामध्ये सर्वच अधिकारी आहेत. योगाभ्यास प्राधान्याने करून ज्ञान प्राप्त करून घेणारा व इतर मार्गाला प्राधान्य देऊनच ज्ञानभूमीपर्यंत पोचणारा असे साधकांचे दोन वर्ग मानले आहेत. यापैकी अयोगी साधकांमध्ये ब्राह्मणच मोक्षाधिकारी असल्याचे एक मत वर टीकाकारांनी मांडले असून तो क्रमाने योगभूमीपर्यंत कसा येतो याबद्दल गरुड पुराणातील उतारा दिला आहे. योगिपुरुष कदाचित् भ्रष्ट झाला तरी त्याला शूद्रवैश्य इत्यादी क्रमाने जावे लागत नाही. असे भगवद्‌गीतेचे प्रमाण देऊन उपसंहार केला आहे. याप्रमाणे हटयोगप्रदीपिकेच्या टीकाकारांनी चतुर्थोपदेशाच्या पंधराव्या श्लोकाच्या टीकेत वरीलप्रमाणे योगाचे महत्त्व मांडलेले आहे. तेच श्रीमहाराजांनी योगरहस्याच्या तिसऱ्या व चौथ्या श्लोकामध्ये स्पष्ट केले आहे. (३-४)

अष्टांयोगांत कर्म, भक्ति, ज्ञान यांचा अंतर्भाव

भक्तिक्रियाज्ञानयोगान्मुक्तिरुक्तापि तत् त्रयम् ।
ज्ञेयं साष्टांगयोगांतर्गतं द्वैधमतोऽत्र नो ।।५।।

अर्थ : - भक्ती, कर्म व ज्ञान यातील योगांपासून मुक्ती मिळते असे सांगितले असले तरी ते तीनही योग, अष्टांग योगातच अंतर्भूत होतात, याबद्दल कोणाचाही मतभेद किंवा विरोध नाही.

विवरण : - कर्म, भक्ती व ज्ञान हे तीनही योग अष्टांगयोगात अन्तर्भूत होतात असा एक सिद्धान्त श्रीमहाराजांनी या श्लोकात मांडला आहे. यावरून श्रीमहाराजांची योगमार्गाबद्दल आग्रही वृत्ती होती अशी समजूत होण्याचा संभव आहे. म्हणून प्रथम हा सिद्धान्त सप्रमाण सिद्ध करून, याबद्दल श्रीमहाराजांचा अभिप्राय काय आहे त्याचेही विवरण करावयाचे आहे. हाच सिद्धान्त हठयोगप्रदीपिकेचे टीकाकार श्रीब्रह्मानंद यांनी चतुर्थोपदेशात ११४ श्लोकांच्या टीकेत मांडला आहे. तो ग्रंथ असा -

ननु , योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयो विधित्सया ।
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचित्'

इति भगवदुक्तास्त्रयो मोक्षोपायाः, तेषु सत्सु कथं योग एव मोक्षोपायत्वेनोक्त इति चेन्न । तेषां योगांगेष्वन्तर्भावात् । तथाहि ।

'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः' इति श्रुत्या परमपुरुषार्थसाधानात्मसाक्षात्कार हेतुतया श्रवणमनन निदिध्यासनान्युक्तानि। तत्र श्रवणमनने नियमान्तर्गते स्वाध्यायेऽन्तर्भवतः। स्वाध्यायश्च मोक्षशास्त्राणामध्ययनं; स च तात्पर्यार्थनिश्चयपर्यवसायी ग्राह्यः। तात्पर्यार्थनिर्णयश्च श्रवणमननाभ्यां भवतीति श्रवणमननयोः स्वाध्यायेऽन्तर्भावः। नियमविवरणे याज्ञवल्क्येन।

'सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः'
इति स्पष्टमेव श्रवणस्य नियमान्तर्गतिरुक्ता।

'अधितवेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकं ।
पदेष्वध्ययनं यश्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः'

इति युक्तिभिरनवरतमनुचिन्तनलक्षणस्य सदाभ्यासरूपस्य मननस्यापि नियमान्तर्गतिरुक्ता । विजातीयप्रत्ययनिरोधपूर्वक सजातीय प्रत्ययप्रवाहरूपस्य निदिध्यासनस्य उक्तलक्षणे ध्यानेऽन्तर्भावः। तस्यापि तत्परिपाकरूपसमाधिनाऽऽत्मसाक्षात्कारद्वारा मोक्षहेतुत्वम् ईश्वरार्पण बुद्धया निष्कामकर्मानुष्ठानलक्षणस्य कर्मयोगस्य, 'तपःस्वाध्यायेश्वर-प्रणिधानानि क्रियायोगः' इति पतंजलिप्रोक्ते नियमान्तर्गते क्रियायोगेऽन्तर्भावः । तत्र तप उक्तमीश्वरगीतायाम् ।

'उपवासपराकादि कृच्छ्रचांद्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम्' इति ।
स्वाध्यायोऽपि तत्रोक्तः -

'वेदान्तशतरुद्रीयप्रणवादिजपं बुधाः।
सत्त्वशुद्धिकरं पुसां स्वाध्यायं परिचक्षते' इति।
ईश्वरप्रणिधानं च तत्रोक्तम् -
'स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनःकायकर्मभिः।
सुनिश्चला भवेद्भक्तिरेतदीश्वरपूजनम्' इति।

क्रियायोगश्च परंपरया समाधिनाऽऽत्मसाक्षात्कारद्वारैव मोक्षहेतुरिति, 'समाधिभावनार्थःक्लेशतनूकरणार्थश्च' इत्युत्तरसूत्रेण स्पष्टीकृतं पंतजलिना। भज्यते सेव्यते भगवदाकारमन्तःकरणं क्रियतेऽनयेति भक्तिरितिकरणव्युत्पत्त्या, 'श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनं।अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्' इति नवविधोक्ता साधनभक्तिरभिधीयते। तस्या ईश्वरप्रणिधानरूपे नियमेऽन्तर्भावः।

तस्याश्च समाधिहेतुत्वं चोक्तं पंतजलिना'ईश्वरप्रणिधानाद्वा'इति। ईश्वरविषयकात्प्रणिधानाद्भक्तिविशेषात्समाधिलाभः समाधिफलं भवतीति सूत्रार्थः। भजनमन्तःकरणस्य भगवदाकारतारूपं भक्तिरिति भावव्युत्पत्त्या, फलभक्तिरभिधीयते। सैव प्रेमभक्तिरित्युच्यते। तल्लक्षणमुक्तं नारायणतीर्थैः प्रेमभक्तियोगस्तु ईश्वरचरणारविन्दविषयकैकान्तिकात्यन्तिक प्रेमप्रवाहोऽविच्छिन्नः' इति। मधुसूदन-सरस्वतीभिस्तु

'द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकारतारूपा सविकल्पक-वृत्तिर्भक्तिः' इति। तस्यास्तु; 'श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि इति श्रुतेः' भक्त्या मामभिजानाति 'इति स्मृतेश्च आत्मसाक्षात्कारद्वारा मोक्षहेतुत्वम्। भक्तास्तु , सुखस्यैव पुरुषार्थत्वाद् दुःखासंभिन्न निरतिशयसुखधारारूपा प्रेमभक्तिरेव पुरुषार्थ इत्याहुः। तस्यास्तु संप्रज्ञातसमाधावन्तर्भावः। एवंच अष्टांगयोगातिरिक्तं किमपि परमपुरुषार्थसाधनं नास्तीति सिद्धम्'

वरील ग्रंथाचा भावार्थ : - कर्म, भक्ती व ज्ञान हे तीनच योग भगवंतांनी सांगितले असता योगाचा पुरस्कार का केला असा प्रश्न करून त्याचे समाधान

असे केले आहे की वरील तिघांचा योगाच्या अंगामध्ये अंतर्भाव होत असल्याने अष्टांग योग हा कर्म, भक्ती व ज्ञान या तिघांचा समन्वयरूप आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी अशी योगांची आठ अंगे आहेत. संप्रज्ञात आहेत. यापैकी संप्रज्ञात समाधी हा आठ अंगांपैकी शेवटचे अंग असून यांचा अंगी जो योग तो म्हणजे असंप्रज्ञात समाधी होय. यांपैकी नियमरूप अंगामध्ये ज्ञानयोगाचा अंतर्भाव होतो.

'शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः'

या सूत्रामध्ये पतंजलींनी पांच नियम सांगितले आहेत. आत्मज्ञान व त्याची साधने श्रवण, मनन व निदिध्यासन हा ज्ञानयोग वरील नियमांपैकीं स्वाध्यायामध्ये श्रवणाचा अंतर्भाव होतो. स्वाध्याय म्हणजे मोक्षशास्त्रांचे अध्ययन. हे मुख्यार्थनिर्णयपर्यवसायि झाले पाहिजे. त्याकरिता श्रवण व मनन यांची जरूरी आहे. उपक्रम, उपसंहार इत्यादी लिंगांनी वेदान्ततात्पर्यार्थाचा निर्णय करणे म्हणजे श्रवण व त्याचेच युक्तींनी पुनः पुनः चिंतन करणे म्हणजे मनन. या दोघांचा स्वाध्यायरूप नियमामध्ये अंतर्भाव होतो. निदिध्यासन म्हणजे इतर विषय सोडून ध्येयस्वरूपाकार चित्त होणे म्हणजेच ध्यान. अर्थात् निदिध्यासनाचा ध्यानरूप योगांगात अंतर्भाव होतो. याप्रमाणे ज्ञानयोगाचा अंतर्भाव अष्टांग योगात कसा होतो ते सांगितले. ईश्वरार्पण बुद्धीने निष्काम कर्मानुष्ठान करणे म्हणजे कर्मयोग. याचा अंतर्भाव नियमरूप योगांगातच होतो. त्याबद्दल विशेष विचार असा. पांच नियमांपैकी तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान या तिघांना क्रियायोग असे पतंजली म्हणतात. याबद्दल,

'तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः'

असे त्यांचे सूत्र आहे. उपवास, कृच्छ्र, चांद्रायणादी व्रतांनी शरीर शोषण करणे म्हणजे तप. उपनिषत्, शतरुद्रीय, प्रणव इत्यादीकांचा जप म्हणजे स्वाध्याय आणि नवविधा भक्ती म्हणजे ईश्वरप्रणिधान. या क्रियायोगामध्ये कर्मयोग व

भक्तियोग दोघांचाही अंतर्भाव होतो. श्रवणकीर्तनादीरूप नवविध भक्तीला साधनभक्ती असे म्हणतात. हिचा ईश्वरप्रणिधानरूप नियमात अंतर्भाव होतो. ही भक्ती समाधिद्वारा आत्मज्ञानाला साधन होते. याबद्दल 'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्' असे पतंजलींचे सूत्र आहे. दुसरी फलरूप भक्ती म्हणजे प्रेमभक्ती होय. ईश्वरचरणाविषयी अंतःकरणात उप्तन्न झालेला निर्व्याज, अव्यभिचारी असा अविच्छिन्न प्रेमप्रवाह म्हणजे प्रेमभक्ती. अशी नारायणतीर्थांची व्याख्या आहे. चित्त प्रेमार्द्र होऊन ईश्वराकार होणे म्हणजे प्रेमभक्ती असे मधुसूदन-सरस्वती म्हणतात. या दोनीही व्याख्येप्रमाणे प्रेमभक्ती म्हणजे सविकल्पक अंतःकरणवृत्तिरूप असून ती आत्मज्ञानद्वारा मोक्षरूप पुरुषार्थाचे साधन आहे. भक्तिशास्त्रज्ञ प्रेमभक्तीलाच परमपुरुषार्थरूप मानतात. दुःखाचा जेथे बिलकूल संबंध नाही अशी निरतिशय सुखधारा म्हणजे प्रेमभक्ती असे भक्तिशास्त्रज्ञ म्हणतात. सुख हाच पुरुषार्थ असल्यामुळे अशी सुखधारारूप प्रेमभक्ती ही ज्ञानद्वारा पुरुषार्थ साधन नसून ती स्वतःच पुरुषार्थरूप आहे असे भक्तांचे मत आहे. या भक्तीचा संप्रज्ञात समाधीमध्ये अंतर्भाव होतो. ध्येय वस्तूशिवाय इतर सर्व वृत्तीचा निरोध होणे म्हणजे संप्रज्ञात समाधी होय. याप्रमाणे कर्म, भक्ती व ज्ञान या तिघांचाही समावेश अष्टांग योगामध्ये होतो असे सप्रमाण विवेचन वरील संस्कृत टीकेमध्ये ब्रह्मानंदांनी केले आहे. तोच सिद्धान्त श्रीमहाराजांनी या पाचव्या श्लोकात मांडलेला आहे.

अष्टांग योगामध्ये, कर्म, ज्ञान व भक्ती या तिघांचा अंतर्भाव होतो या श्रीमहाराजांच्या लिहिण्याचा अभिप्राय लक्षपूर्वक समजून घेणे जरूर आहे. नाही तर घोटाळा होण्याचा संभव आहे. योग हेच काय ते एकमेव मोक्षाचे साधन आहे. दुसरी साधने निरुपयोगी आहेत, असा कदाचित् समज, योगाविषयी स्वाभाविक आवड असणाऱ्यांचा होण्याचा संभव आहे. म्हणून विचार करण्याची आवश्यकता आहे. जगामध्ये कोणतेही कार्य एकाच कोणत्या तरी कारणापासून होत नाही. तार्किकांच्या सिद्धान्ताप्रमाणे पाहिले असता, ईश्वर, ईश्वराचे ज्ञान,

इच्छा व प्रयत्न, काल, दिशा, प्रागभाव व अदृष्ट ही आठ साधारण कारणे प्रत्येक कार्याला असतात. शिवाय, समवायि, असमवायि व निमित्त अशी तीन असाधारण कारणे प्रत्येक कार्यास निराळी आहेतच.

'अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाश्च पृथक् चेष्टा दैवं चैवात्र पंचमम् ।।

शरीरवाङ्मनोभिर्यत्कर्म प्रारभते नरः ।
न्याय्यं वा विपरीतं वा पंचैते तस्य हेतवः ।।' (भ.गीता १८:१४,१५)

याप्रमाणे प्रत्येक कर्माला पाच कारणे असतात असे श्रीभगवान् सांगतात. तात्पर्य, अनेक कारणांच्या सामग्रीपासून प्रत्येक कार्य तयार होते हा सिद्धान्त सर्वमान्य आहे. याला अनुसरून अष्टांगयोग हा अनेक कारण समुदायरूप आहे असा श्रीमहाराजांचा अभिप्राय आहे. योगाभ्यास करणाऱ्याला कर्म, भक्ती व ज्ञान या तिघांचीही जरूरी आहे. त्याशिवाय योगसाधन पूर्ण होणारच नाही. 'आम्ही फक्त योग तेवढा जाणतो. त्याकरिताच आमचा हा आश्रम आहे. येथे कर्म, भक्ती, योग वगैरे आम्ही काही जाणत नाही, 'आम्हाला फक्त स्नानसंध्यादी कर्म तेवढे ठावूक आहे. तेच आम्ही करणार. भक्ती ज्ञान योग वगैरे आम्ही कांही जाणत नाही;' 'आम्हांला फक्त पांडुरंगाची भक्ती पुरे आहे; कर्म, ज्ञान, योग वगैरे दुसरे कांही नको;' 'आम्ही फक्त ज्ञानचर्चा करूनच मोक्षाला जाऊ असा आमचा विश्वास आहे. तेव्हा स्नानसंध्या, पूजा, प्राणायाम इत्यादी उठाठेव पाहिजे कोणाला?' असे विविध विचारप्रवाह लोकांच्यामध्ये चालू असलेले आपण ऐकतो. पण या विचाराप्रमाणे तरी व्यवहार चालू आहे काय? एकसाधननिष्ठा असणे ही चूक नाही पण तसा एकसाधननिष्ठ असणारा साधक, इतर साधनाप्रमाणे खाणे, पिणे, राग, द्वेष, घर-दार, भार्या, पुत्र इत्यादि सर्व व्यवहारांविषयी उदासीन असतो. इतर साधनमार्गाची निंदा करायला त्याला अवसरच कुठे आहे ? शिवाय

‘श्रद्धां भागवते शास्त्रे, अनिन्दामन्यत्र चापि हि’

या वचनाने; स्वतःच्या साधनमार्गावर श्रद्धा ठेवणे याच्याबरोबरच इतर मार्गांची निंदा न करणे हेही साधकाचे कर्तव्य दाखविले आहे.

‘कोणाही जीवाचा न घडो मत्सर । वर्म सर्वेश्वर पूजनाचे’

यात श्रीतुकाराम महाराज हेच सुचवीत आहेत. नुसत्या जेवणाची गोष्ट आपण घेऊ. जेवणात नाना पदार्थ असले तरच आपली प्रसन्नता असते. त्यात चटणी किंवा भाजी एकही कमी पडलेले आपणास खपत नाही. अशा आपल्या सवयी जाण्याकरिताच एकभुक्त, एकवाढ, एकान्त, चांद्रायण इत्यादी नियम शास्त्राने सांगितले आहेत.

‘सर्पाः पिबन्ति पवनं किमु दुर्बलास्ते,
शुष्कैस्तृणैर्वनगजा बलिनो भवन्ति ।
वन्यैः फलैर्मुनिवरा गमयन्ति कालं
संतोष एव पुरुषस्य परं निधानम् ॥’(१)

या श्लोकात खरी एकनिष्ठा सुचविली आहे. एकाच दुधापासून बनविले जाणारे पेढे, बर्फी, श्रीखंड, बासुंदी, मलई इत्यादी अनेक पदार्थ बेसुमार सेवन करूनही अतृप्त असणारे व नानाविध रोगांमुळे चिकित्सकांच्या स्वाधीन होणारे आम्ही मानव, आणि, केवल ओला वाळला कसलाही चारा खाऊन बलवान् राहाणारे व नेहमी मानवाकरिता अविश्रांत श्रम करणारे पशू यांच्यामध्ये, आहाराच्या दृष्टीने एकनिष्ठ कोण ठरतील याचा विचार मानवानी केला आहे काय? याप्रमाणे आहार, विहार प्रत्येक बाबतीत मानांची धरसोड आहे हे ‘वैश्वरूप्याच्च पुरुषमतीनाम्’ या वाक्याने, श्रीभगवत्पाद सुचवीत आहेत. याप्रमाणे असणाऱ्या मानवाच्या

---

(१) *सर्प वायू पिऊन राहतात म्हणून काय ते दुर्बल असतात का ? वाळले गवत खाऊनच हत्ती बलिष्ठ होतात. ऋषिमुनि रानांतल्या मेव्यावरच काळ कंठतात. संतोष हेच पुरुषाचे खरे पोषण आहे.*

स्वभावधर्मास अनुसरूनच शास्त्राने विविध साधनांचा आविष्कार केला आहे. महाविद्यालयामध्ये ऐच्छिक विषय कोणताही ज्याच्या त्याच्या आवडीप्रमाणे अभ्यासाकरिता घेतला तरी आवश्यक विषय सर्वांना अभ्यासावेच लागतात. तात्पर्य अष्टांगयोग हे साधन सर्व साधनांचा समन्वय असलेले असे आहे. याचा अभ्यास करणाऱ्यांना, कर्म, ज्ञान व भक्ती हे तीनही अपरिहार्य आहेत. आपापल्या अधिकाराप्रमाणे; सिद्धदशा प्राप्त होईपर्यंत सर्व साधनांचे अवलंबन करणे प्रशस्त आहे हेच श्रीमहाराजांना या श्लोकात सुचवावयाचे आहे. श्रीमहाराजांच्या चरित्रात, गरुडेश्वरची त्यांच्या निर्याण दिवसाची हकीकत अशी दिली आहे -

अत्यंत अशक्ततेमुळे श्रीमहाराजांना दुसऱ्यांनी उठवून बसवावे लागत होते. पण तसे इतरांनी त्यांना आसनावर बसवावे व तशा स्थितीत श्रीमहाराजांनी संध्यावंदनादी करावे. शेवटी शेवटी अत्यंत ग्लानीमुळे हातात पाणीच राहीना तेव्हाच, ईशेच्छा म्हणून श्रीमहाराज स्वस्थ राहिले. त्यांनी योगाभ्यास केला तरी कर्म, भक्ती, ज्ञान यांचा त्याग केव्हाच केला नाही. ज्यांच्या नुसत्या शब्दाने दगडामातीची भिंत देखील चालू लागली ते योगिश्रेष्ठ ज्ञानियांचे राजे भावार्थ दीपिकेत लिहितात -

'लिंग का प्रतिमा दिठी । देखत खेंवो अंगेष्टी ।
लोटिजे कां काठी । पडली जैसी'

याप्रमाणे मूर्तिपूजेचाही आदेश श्रीज्ञानराजांनी का दिला आहे ? हे लक्षात घेऊन साधकांनी शिष्टाचारप्राप्त त्या त्या साधनांचे अनुष्ठान श्रद्धेने करीत राहाणे यातच त्यांचे पूर्ण कल्याण आहे. उगीच अमूक साधनच श्रेष्ठ आहे. असा वाद घालून स्वतःचे व्यर्थ कालक्षपण व इतरांचा बुद्धिभेद करण्याने पुरुषार्थ तो कोणता साधणार आहे?

या सर्व विवेचनाचा सारांश इतकाच आहे की, अष्टांगयोगामध्ये बाकीच्या तीन योगांचा अंतर्भाव आहे असे लिहून, श्रीमहाराजांनी, सर्वही योगांचा समन्वयच

सुचविलेला आहे. म्हणून कोणत्याही प्रकारे अभिनिवेश न ठेवता ईशस्मरणपूर्वक आपापले साधन निष्ठेने करून साधकाने आत्मकल्याण साधण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे.

योगाभ्यासासाठी जीवनशैली

नात्यश्नतोनश्नतोऽतिसुप्तस्यैष न जाग्रतः ।
युक्तचेष्टाहारनिद्रागतेर्योगो भवेत्सुखः ।। ६ ।।
तस्माद्वैराग्यतोऽभ्यासं गुरोरग्रे वितन्वतः ।
योगस्य प्राप्य संसिद्धिं विद्वान्मुक्तो भवेद्द्रुतम् ।।७।।

अर्थ : - अति खाणाऱ्याला, अगदीच कमी खाणाऱ्याला, अतिशय झोप घेणाऱ्याला व अति जाग्रण करणाऱ्याला योग साध्य होत नाही. तर हालचाल, आहार, झोप व गती हे सर्व आवश्यक तेवढेच करणाऱ्या साधकालाच योग सुखावह होतो. (६)

म्हणून, वैराग्यपूर्वक गुरूच्या दृष्टीसमोर अभ्यास करणाऱ्या साधकाला, योगाची फलसिद्धी प्राप्त होऊन, तो आत्मज्ञान संपन्न होतो व शीघ्र मुक्त होतो. (७)

विवरण : - योगाभ्यास करणाऱ्याला काय वर्ज्य आहे व काय कर्तव्य आहे ते प्रथम या दोन श्लोकात, श्रीमहाराज सुचवीत आहेत -

आहार, निद्रा, शरीर, वाणी व मन यांचे व्यापार या बाबतीत योगसाधकाने दक्षता घेणे आवश्यक आहे. आपणास मानवेल इतकाच आहार नित्य घ्यावा. त्यापेक्षा अधिक किंवा कमीही असू नये. भुकेपेक्षा अधिक खाल्ले तर झोप, आळस व विविध रोग यांनी प्रतिबंध झाल्यामुळे अभ्यास बंद होईल. तसेच, भूक असतानाही खाल्ले नाही तरीही शरीर, मन थकून जाईल व अभ्यास मुळीच होणार नाही. सामान्यतः आहाराचे प्रमाण शास्त्रात असे दिले आहे.

'अर्धमशनस्य सव्यञ्जनस्य तृतीयमुदकस्य तु ।
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥'

अर्ध-पोटी असावे ही म्हण खरी आहे. अर्धे पोट भरेल इतकेच भोजन, त्या वेळी करावे. एक भाग भरेल इतके पाणी घ्यावे आणि प्राणवायूचा संचार खालीवर व्यवस्थित चालू राहाण्याकरिता एक भाग पोटाचा रिकामा ठेवावा. हा आहाराचा नियम योगाभ्यास करणाऱ्यालाच हितावह आहे. असे नसून सर्वांनाच तो हितावह ठरणारा आहे. अन्नाची आवश्यकता कोणाला किती आहे? अभ्यासाने ती साध्य होणारी आहे. याबद्दल स्मृतिकार सांगतात-

'अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनः।
द्वात्रिंशत्तु गृहस्थस्य यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ॥'

संन्याशाने आठ घासच खावेत. वानप्रस्थाने सोळा, गृहस्थाने बत्तीस आणि ब्रह्मचाऱ्याने लागेल इतके खावे. संन्याशाला फक्त चिंतनादि मानसिक अभ्यासच करावयाचा असतो. इतर कोणताही व्यवहार त्याला नसल्यामुळे त्याला फक्त आठ घासच भोजन करण्यास सांगितले आहे. म्हणूनच तीन घरी भिक्षेमध्ये जेवढे अन्न येईल त्यातूनही देवतादिकांचा भाग काढून ठेवून राहिलेला भाग भक्षण करावयाचा असतो. आत्मचिंतनामध्ये मन अधिक अधिक निमग्न करण्याचाच त्याने अभ्यास ठेवला पाहिजे. फक्त जीवनधारणाकरिता अन्नाचे आठ घास व पाणी याचीच अनुज्ञा त्याला आहे. वनात राहाण्याऱ्या वानप्रस्थ पुरुषाला सोळा घासांची अनुज्ञा आहे. त्याला स्वतःच सर्व जीवनसाधन संपादन करावे लागत असल्यामुळे कष्ट अधिक आहेत. म्हणून संन्याशाच्या दुप्पट भोजन त्याला सांगितले. गृहस्थाला त्याच्यापेक्षाही दुप्पट म्हणजे बत्तीस घासापर्यंत परवानगी आहे. त्याला अर्थातच संसार चालविण्याकरिता बरेच श्रम पडत असल्यामुळे ही इतकी तरतूद केली आहे. आणि गुरुगृहात राहून, पाणी आणणे, लाकडे फोडणे इत्यादी गुरुसेवा करून अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांला मात्र घासांचा नियम

ठेवला नाही. त्याला लागेल इतके त्याने जेवावे अशी परवानगी देऊन ठेवली आहे. याचा अर्थ एकाच वेळी भरपूर जेवावे असा नसून वरीलप्रमाणे अर्धपोटीच त्याने राहावे. पण तीन वेळाही त्याने आहार केला तरी चालेल. त्याची गुरुसेवा चांगली चालून विद्याभ्यासही आलस्यरहित स्थितीत व्हावा हाच उद्देश आहे. तात्पर्य; हित, मित व मेध्य म्हणजे पवित्र आहार असावा. हा नियम सर्वांनाच लागू आहे. आहार किती घ्यावा हा याबद्दलचा आतापर्यंत विचार झाला. हितावह आहार कोणता हे पुढील श्लोकात सांगितले आहे. आहार पवित्रही असला पाहिजे. शुचिर्भूतपणाने स्वयंपाक करून तो देवाला निवेदन करूनच मग भोजन करावे असाच साधुपुरुषांचा आचार आहे. आणि तो धर्मशास्त्रसंमत आहे. सांप्रत लोकांची प्रवृत्तीच सर्व बंधने झुगारून देण्याकडे विशेष आहे. आणि स्वराज्य मिळूनही राजशासन धर्माविषयी उदासीन आहे. त्यामुळे धर्माधर्माचे ज्ञान नाही, इच्छाही नाही. राज्यकर्ते याला अनुकूल. अशा स्थितीत वरीलप्रमाणे प्राथमिक आहाराचा नियम पाळून योगाभ्यासाची पात्रता संपादन करणारे खरे साधक कितीसे सापडतील ? हा आहाराचा नियम तर सर्वांनाच उपकारक आहे. या नियमाचे परिपालन धर्मबुद्धीने जर होत राहील, तर भारतवर्षाला धान्याची चिंता करण्याचा व इतर राष्ट्रांवर अवलंबून राहण्याचा प्रसंगच आला नसता. आठवड्यातून एक वेळ उपवास करा असे सांगण्याची पाळीच आली नसती. सोमवार, एकादशी, संकष्टी, प्रदोष इत्यादी व्रते शास्त्रविहितच असल्याने ती करणाऱ्यांचा उपवास आपोआपच घडून येतो. शास्त्राप्रमाणे वागणारे लोकच, न सांगताही आज राष्ट्रास पोषक असे वागत आहेत असे कबूल करणे भाग आहे. असो.

आहाराप्रमाणे झोपेच्याबाबतीतही व्यवस्थितपणा पाहिजे. अतिनिद्रा किंवा अतिजागरण उपयोगी नाही. सामान्यतः सूर्यास्तानंतर एक-दीड प्रहरानंतर झोपणे व रात्रीच्या शेवटच्या प्रहरात उठणे हा नियम हितावह आहे. कोंबडा ओरडल्याबरोबर योगेश्वर श्रीकृष्ण जागे होऊन प्रथम आत्मचिंतन करीत असत असे श्रीभागवतामध्ये वर्णन केले आहे. तसेच जास्ती श्रम करणे, जास्ती बोलणे,

जास्ती चालणे हेही साधकाला वर्ज्य आहे, योगाचे मुख्य साध्य चित्त व प्राण याचे स्थैर्य हे आहे. याला वरील सर्व गोष्टी प्रतिबंधक असल्याने त्या वर्ज्य सांगितल्या आहेत. हठयोगप्रदीपिकाग्रंथात योगाला प्रतिबंध करणारे दोष व योगसिद्धी करून देणारे गुण क्रमाने पुढील दोन श्लोकात दाखविले आहेत.

'अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ।।

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात्
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति।।'

(हठयोगप्रदीपिका १-१५-१६)

अति खाणे, अति श्रम करणे, अति बडबड करणे, रोज नक्त भोजन, केवळ फलाहार इत्यादी नियम करणे, नेहमी लोकामध्ये वावरणे आणि विषयासक्ती हे सहा दोष, योगाचा नाश करतात आणि मी चित्त स्थिर करीनच असा उत्साह, साध्य-असाध्य हा विचार दूर सारून साधनाकडे प्रवृत्त होणे हे साहस; यावज्जीव प्रयत्न करीत राहणे, कधीही खिन्न न होणे हे धैर्य; संपूर्ण दृश्य विषय, मृगजळाप्रमाणे आभासमात्र अस्थिर आहेत, फक्त परमात्माच स्थिर आहे ही दृढबुद्धी म्हणजे तत्त्वज्ञान; शास्त्राचे व गुरूंचे सांगणे पूर्णपणे खरे आहे असा विश्वासरूप निश्चय; योगाभ्यासाला प्रतिकूल अशा विषयासक्त लोकांच्या संगतीचा त्याग; या सहा गुणांनी योगाची फलसिद्धी होते. याला अनुसरूनच, सातव्या श्लोकात, श्रीमहाराजांनी, योगाभ्यास करीत असताना वैराग्याची आवश्यकता प्रतिपादन केली आहे. आहारविहारादिकातील न्यूनाधिकता सोडून पूर्ण संयमाने वागणे, विषयासक्ती कमी करण्याचा प्रयत्न करणे आणि गुरूंच्या सान्निध्यात असणे हे तीन निर्बंध, योगाभ्यास करणाराने कटाक्षाने पाळले पाहिजेत. असे सहा व सात या दोन श्लोकांत श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे.

क्षाराम्लतिक्तकटुरुक्षकदन्नशाक-
स्त्र्यग्न्यध्वभाङ् न लभतेऽकुशलोऽस्य सिद्धिं ।
शुंठीसितासुमनशालिसदन्नमुद्ग -
चक्षुष्यशाकघृतदुग्धसदम्बुपथ्यम् ॥८॥

अर्थ : - खारट, आंबट, कडू, तिखट, स्निग्ध नसलेले जोंधळे, उडीद इत्यादी धान्य, आणि प्रायः सर्व भाज्या असे पदार्थ, विशेष आवडीने खाणारा, स्त्रीसंग करणारा कामातुर, अग्नीजवळ बराच वेळ शेकत बसणारा, नेहेमी पायी प्रवास करणारा आणि अभ्यासात हुषारी नसणारा, अशा मनुष्याला योगाची फलसिद्धी प्राप्त होत नाही. सुंठ, साखर, गहू, तांदूळ, वरई, सावे, मूग, डोळ्याला हितकारक अशा भाज्या, तूप, दूध, उत्तम शुद्ध पाणी हे सर्व योगाभ्यास करणाऱ्याला पथ्यरूप हितावह असे आहे. (८)

विवरण : - या श्लोकामध्ये आहार कोणता हितावह आहे त्याची नावनिशीवार नोंद केली आहे. जोंधळा, उडीद, मसूर ही धान्ये वर्ज्य असून, तांदूळ, गहू, मूग, सावे, वरई ही ग्राह्य आहेत. तसेच पायाने फार प्रवास नसावा. साक्षात् अग्निसंपर्क नसावा व ब्रह्मचर्याने राहून योगाभ्यास करावा. तूप, दूध व पाणीसुद्धा स्वच्छ व पवित्र असे सेवन करावे. भाज्या फार कोणत्याच न खाणे चांगले, फक्त पाच भाज्या डोळ्यास हितकर अशा घेण्यास हरकत नाही. सर्वही भाज्या डोळ्यास तितक्या हितकार नाहीत. फक्त पाच भाज्या तेवढ्या हितकारक आहेत याबद्दल प्रमाण श्लोक श्रीमहाराजांनी या श्लोकाच्या टीकेमध्ये पुढीलप्रमाणे दिला आहे -

' सर्व शाकमचक्षुष्यं चक्षुष्यं शाकपंचकम् ।
जीवन्ती वसुमत्स्याक्षी मेघनादा पुनर्नवा ॥'

यांची नांवे हिंदीमध्ये काही सापडली आहेत ती अशी -

(१) जीवन्ती-जीवई, जीयाती; (२) वस्तु-हेतुया; (३) मत्स्याक्षी-मछेछी, छछ मछरी; (४) मेघनादा-चवराई, चवळी अत्समरुषा;(५) पुनर्नवा-करला या पाचही भाज्यांचे गुण वाग्भट; भावप्रकाश इत्यादि वैद्यक ग्रंथात उत्तम प्रकारे वर्णन केले आहेत.

सद्देशे मठिकामध्ये निश्चिन्तो गुरुशिक्षितः ।
कुशाजिनांशुकेष्वेव हठयोगं समभ्यसेत् ॥९॥

अर्थ : - पवित्र देशात, एखाद्या लहानशा कुटीमध्ये, प्रथम दर्भासन त्यावर कृष्णाजिन व त्यावर चांगले स्वच्छ वस्त्र अशा तयार केलेल्या आसनावर बसून, निश्चिंत होऊन, गुरुकडून शिक्षण घेत घेत हठयोगाचा अभ्यास उत्तम प्रकारे करावा.

विवरण : - योगाभ्यासाचे स्थान; उत्तम देश व त्यामध्ये लहानशीच एकट्यापुरती जागा असे असावे. याबद्दल हठयोगप्रदीपिकाकार म्हणतात -

'सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे।
धनुः प्रमाणपर्यन्त शिलाग्निजडवर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥१२॥'

(हठयोगप्रदीपिका १)

'जेथ आराणुकेचेनि कोडे । बैसलिया उठो नावडे ।
वैराग्यासी दुणीव चढे । देखिलिया जें ॥'

इत्यादी वर्णन, सहाव्या अध्यायाच्या अकराव्या श्लोकावरील श्रीज्ञानेश्वर महाराजांचे, याबद्दल पाहाण्यासारखे आहे. गुरुच्या देखरेखीखालीच हा अभ्यास व्हावा हे महाराजांनी 'गुरुशिक्षितः' या पदाने या श्लोकात, पुनः सुचविले आहे.

हठयोग शब्दाचा अर्थ, श्रीमहाराजांनी, 'प्राणपानयोर्योगः' असा टीकेमध्ये दिला आहे. याबद्दल हठयोग प्रदीपिकाकार सांगतात -

'अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राण कंठादधो नयेत्।
योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवयो भवेत् ।।१-४७।।'

याची टीकाः - 'अपानमपानवार्युमूर्ध्वंमुत्थाप्याधारकुंचनेन, प्राणवायुं कंठादधः अधोभागे नयेत् प्रापयेत्'

याचे स्पष्टीकरण श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनी सहाव्या अध्यायाच्या चौदाव्या श्लोकात असे केले आहे -

'नासापुटौनी वारा । जो जातसे अंगुळे बारा ।
तो गचीये धरूनी माघारा । आंत घाली ।।२३६।।

तेथ अधावरौते आकुंचे । ऊर्ध्वातळौते खाचे ।
तया खेंवामाजी चक्राचे । पदर उरती ।।३७।।

कुंडलिनी जागृत झाली असताना प्राणापानांचा योग होतो. याला लागणाऱ्या जालंधरबंधादि पूर्वाभ्यासाची माहिती योगज्ञच देऊ शकतील (९)

आसन

गुदमेंढ्रोर्ध्वस्थगुल्फमासीनो यतगुः समः
भ्रुमध्यदृग्वाऽन्यपीठैः सिद्धं तत्राप्यदोऽस्ति सत् ।।१०।।

अर्थ : - हा अभ्यास सिद्धासनाने किंवा दुसऱ्या कोणत्याही आसनाने युक्त होऊन करावा. त्यातही हे सिद्धासन उत्तम आहे. ते असे-गुद व वृषण यावर पायांच्या टाचा ठेवून भुवयांमध्ये दृष्ट लावून जितेंद्रिय राहून समस्थितीत ताठ बसणे हे सिद्धासन होय. सर्व आसनांत हे श्रेष्ठ आहे. (१०)

विवरण : - गुदावर एका पायाची टाच व वृषणावर दुसऱ्या पायाचा घोटा ठेवणे ही मुख्य क्रिया या सिद्धासनात आहे. गुरूंचे देखरेखीखाली याचा अभ्यास चांगला होईल. या आसनाचे महत्त्व हठयोगप्रदीपिकेत असे दाखविले आहे.

'उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनीकला ।
तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ।। (१-४२)

उन्मनी अवस्था व मूलबंध, जालंधरबंध, उड्डीयानबंध हे तीनही बंध हे सर्व नुसते सिद्धासन जर दृढ उत्तम प्रकारे लागले तर अनायासाने साध्य होते. त्याकरिता आयास पडत नाही. नुसत्या सिद्धासनाच्या अभ्यासानेच बारा वर्षात योगसिद्धि प्राप्त होते असे दुसऱ्या एका श्लोकात सांगितले आहे. (१०)

प्राणायाम

वायु शक्त्येडयापूर्य हृदि स्थाप्य हनुं जपन् ।
हंसं शक्त्या कुंभयित्वा पश्चादाकर्षितोदरः ।।११।।

शनैर्विरेचयेदेष प्राणायामः सुसिद्धिदः ।
पंचध्यान्ह्यान्ह्याशीत्यन्तैः प्रतिसन्ध्यसुयामकैः ।।१२।।

गन्तव्यमार्गस्थशक्तिचालनाद्भस्त्रया भवेत् ।
नाडीशुद्धिस्त्रिमासोर्ध्वं प्राणो याति लयं सहृत् ।।१३।।

अर्थ : - शक्तीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने वायू आत घेऊन म्हणजे पूरक करून, हृदयावर हनुवटी ठेवून गायत्री-मंत्र किंवा सोहंमंत्र यांचा मानसिक जप करीत राहून, शक्तीप्रमाणे कुंभक करून नंतर आपले पोट ज्याने आत ओढले आहे, अशा साधकाने तो वायू हळूहळू उजव्या नाकपुडीने बाहेर सोडावा म्हणजे रेचक करावा. हा प्राणायाम उत्तम सिद्धि देणारा आहे. असे पूरक, कुंभक व रेचक मिळून होणारे प्राणायाम प्रतिदिवशी त्रिकाल करावेत व ते पाच पाच या प्रमाणाने वाढवून ऐंशीपर्यंत न्यावेत. तसेच, भस्त्रिका व प्राणवायूच्या गमनाला योग्य अशा मार्गातील शक्तीचे चालन करावे. याप्रमाणे प्राणायाम, भस्त्रिका व शक्तिचालन

या तीन साधनांच्या अभ्यासाने तीन महिन्यांनंतर सर्व नाड्यांची शुद्धी होते आणि प्राणवायू चित्तासह विलीन होतो. (११-१२-१३)

विवरण : - प्राणायामाचे स्वरूप, त्याच्या अभ्यासाची पद्धत व त्याचे फल हे विषय वरील तीन श्लोकांतून मांडलेले आहेत. पूरक, कुंभक व रेचक यांना प्राणायाम असे म्हणतात.

'प्राणस्य शरीरान्तःसंचारिवायोर्निरोधनं आयामः प्राणायामः'

अशी प्राणायामाची व्याख्या ब्रह्मानंदांनी केली आहे. शरीरात संचार करणाऱ्या वायूचे निरोधन म्हणजे प्राणायाम होय.

'प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम्'

असे श्रीगोरक्षनाथही सांगतात. रेचक प्राणायाम, पूरक प्राणायाम व कुंभक प्राणायाम असे प्राणायामाचे तीन प्रकार आहेत.

'बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः'

उदरातून वायु बाहेर काढणे याला रेचक म्हणतात.

'बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः'

बाहेरून उदरात वायु भरणे याला पूरक म्हणतात.

'संपूर्य कुंभवद्वायोर्धारणं कुंभको भवेत्'

एखाद्या कुंभात जसे पाणी भरून ठेवतात तसे वायू उदरात भरून ठेवणे याला कुंभक म्हणतात. सहित-कुंभक व केवल-कुंभक असे कुंभकाचे दोन प्रकार आहेत.

'आरेच्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहित कुंभकः'

रेचकानंतर केला जाणारा व पूरकानंतर केला जाणारा असे दोन प्रकारचे सहित-कुंभक आहेत. रेचकपूर्वक केला जाणारा कुंभक, रेचकप्राणायामात अंतर्भूत होतो. सूर्यभेदन, उज्जायी इत्यादी सर्व प्रकार पूरकपूर्वक कुंभकाचेच आहेत. रेचक किंवा पूरक न करता, नासिकेत असणारा वायू स्थिर करणे याला केवल-कुंभक असे म्हणतात -

'न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटे संस्थितमेव वायुं ।
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुंभाख्यमेतत्प्रवदन्ति तज्ज्ञाः'

हे केवल-कुंभकाचे वर्णन आहे. केवल कुंभकावस्था ही सर्वश्रेष्ठ अवस्था आहे. ईशगुरुकृपेनेच केवलकुंभकाची सिद्धि होणारी आहे. प्राणायाम सांगत असताना, पूरकानंतर 'हृदिस्थाप्य हनुं' आणि कुंभकानंतर 'पश्चादाकर्षितोदरः' असे सांगितले आहे. पूरकानंतर जालंधरबंध करावा व कुंभकानंतर रेचकाच्या पूर्वी उड्डीयानबंध करावा असे, श्रीमहाराज सुचवीत आहेत. याबद्दल हठयोगप्रदीपिकाकारांचीहि संमती पुढीलप्रमाणे आहे -

'पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ।
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ (२।४५)'

याचे फल पुढील श्लोकात सांगितले आहे.

'अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ (२।४६)'

या श्लोकात तिसरा मूलबंध दाखविला असून, या तीन बंधांच्या अभ्यासाने प्राणवायू सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करतो असे फल सांगितले आहे. या तीनही बंधांचे सविस्तर वर्णन, हठयोगप्रदीपिकेच्या तृतीय उपदेशामध्ये आलेले आहे. पूरक, कुंभक व रेचक यांपैकी पूरक डाव्या नाकपुडीने करून उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा असे येथे श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे. पुनः उजव्या नाकपुडीने पूरक व

डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा असा पक्ष हठयोगप्रदीपिकाकारांनी मांडला आहे. पूरक हळूहळू किंवा वेगाने कसाही केला तरी चालेल. रेचक मात्र हळूहळूच केला पाहिजे. जोराने केल्यास शक्तिक्षय होतो. कुंभक मात्र अति प्रयत्नाने करावा याबद्दल -

'आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत्'

आत घेतलेला वायू, केश, नखे या सर्वांमध्ये पसरेपर्यंत कुंभक अत्यंत प्रयत्नाने कारावा असे हठयोगप्रदीपिकाकार सांगतात. या वरील टीकाकारांचे विवरण असे.

'तस्मात्कुंभकस्त्वतिप्रयत्नपूर्वकं कर्तव्यः। यत्नेन कुंभकः क्रियते तथा तस्मिन् गुणाधिक्यं भवेत्। यथा यथाच शिथिलः कुंभकः स्यात्तथा तथा गुणाल्पत्वं स्यात्। अत्र योगिनामनुभवोऽपि मानम्। पूरकस्तु शनैः शनैः कार्यः वेगाद्वा कर्तव्यः। वेगादपि कृते पूरके दोषाभवात् । रेचकस्तु शनैः शनैरेवकर्तव्यः। वेगात्कृते रेचके बलहानिप्रसंगात् । ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः । इत्याद्यनेकधा ग्रंथकारोक्तेश्च' [१]

याप्रमाणे प्राणायाम सांगून, तो उत्तम सिद्धी देणारा आहे असे श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे. तीन महिनेपर्यंत प्राणायामाचा अभ्यास व्यवस्थित झाला असता त्याचे प्राथमिक फल म्हणजे सर्व नाड्यांची शुद्धी होणे हे आहे. तो अभ्यास कसा करावा याची काही कल्पना श्रीमहाराजांनी येथे दिली आहे. प्रातःकाली, मध्यान्हकाली व सायंकाळी असा तीनही वेळ प्राणायामाचा अभ्यास करावा. प्रत्येक वेळी ऐंशी प्राणायाम करावेत. अरुणोदयापासून सूर्योदयानंतर तीन घटकांपर्यंत काल हा प्रातःकाल होय. दिवसाच्या पाच भागांपैकी मधला काल

[१] *त्यासाठी कुंभक अति प्रयत्नपूर्वक करावा. यत्नपूर्व कुंभक केल्याने तो अधिक गुणकारी होतो. कुंभक जेवढा शिथिल होईल तेवढाचा त्याचा गुणही कमी होतो. याविषयी योग्यांचा अनुभव प्रमाण आहे. पूरक हळूंहळूं अथवा वेगानेही करतां येतो. रेचक मात्र हळूंहळूंच केला पाहिजे. कारण रेचक वेगाने केल्यास बलहानी होते. म्हणून रेचक वेगाने न करतां सावकाशच करावा. इत्यादि अनेक प्रकारे ग्रंथकारांनी सांगितले आहे.*

मध्यान्हकाल, आणि सूर्यास्तापूर्वी व नंतर तीन घटका हा संध्याकाल होय. या तीन कालाप्रमाणे मध्यरात्रीही अभ्यास करावा असे हठयोगप्रदीपिकाकार सांगतात.

'प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ।
शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत ।। (२११)'
'अर्धरात्रे कर्तुमशक्तश्चेत् त्रिसध्यं कर्तव्या इति संप्रदायः'

अर्धरात्री प्राणायाम करण्याची शक्ती नसेल तर त्रिकाल करावेत असा शिष्टसंप्रदाय आहे असे टीकाकार सांगतात. प्रत्येक वेळेस ऐंशी याप्रमाणे चार वेळा प्राणायाम केले तर प्रत्येक दिवशी तीनशे वीस (३२०) प्राणायम होतात. तीन वेळा केले तर दोनशे चाळीस (२४०) होतात. म्हणजे तीन महिन्यांत २१,६०० इतके प्राणायामाचे पूर्ण होतात. म्हणजे रोजच्या श्वास संख्येइतके प्राणायाम होतात. प्राणायामाचे एक पुरश्चरणच पूर्ण होते असे म्हणण्यास हरकत नाही. कनिष्ठ, मध्यम व उत्तम असे तीन प्रकार प्राणायामाचे आहेत. बारा मात्रांचा कनिष्ठ, चोवीस मात्रांचा मध्यम व छत्तीस मात्रांचा उत्तम याबद्‌ल गोरक्षनाथं सांगतात.

'अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः।
उत्तमे त्रिगुणा मात्रा प्राणायामे द्विजोतमैः ।।'

मात्राकालाचे वर्ण पुढील श्लोकात स्कंदपुराणामध्ये दिले आहे.

'जानुं प्रदक्षिणीकुर्यान्न द्रुतं न विलंबितम्।
प्रदद्याच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते।।'

मात्राकालाबद्दल यावल्क्यांचे वचन असे आहे

'अंगुष्ठांगुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जानुपरिमार्जनम् ।
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ।।'

फार सावकाश नाही व फार त्वरेने नाही अशा रीतीने गुढग्यावरून हात फिरवून एक चुटकी वाजवावी. याला लागणारा काल म्हणजे मात्रा असे याज्ञवल्क्यांचे मत दिसते.

‘एक श्वासमयी मात्रा प्राणायामे निगद्यते’

असे दुसरे एक स्कंदपुराण वचन आहे. याचे व्याख्यान, योगचिंतामणिकार असे करतात -

‘निद्रावशंगतस्य पुंसो यावतत्कालेनैकः श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्कालः प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते इति।’

‘मनुष्य झोपेत असताना, श्वास बाहेर जाऊन आत येण्यास जितका काल लागतो तो मात्रा काल समजावा.’ याप्रमाणे निरनिराळ्या प्रकारांनी मात्राकाल सांगितला आहे. याज्ञवल्क्यांनी दाखविलेला तो उत्तम प्राणायामाचा काल समजावा म्हणजे विरोधाची प्रसक्ती नाही. प्राणवायू ब्रह्मरंध्रात स्थिर होणे हे उत्तम प्रणायामाचे लक्षण हठयोगप्रदीपिकेत पुढील श्लोकात सांगितले आहे -

‘कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततोवायुं निबन्धयेत्।।’ (२-१२)

प्राणायाम करीत असताना घाम येणे हे कनिष्ठ प्राणायामाचे लक्षण होय. शरीर कापणे हे मध्यम प्राणायामाचे लक्षण आणि ब्रह्मरंध्रात (टाळूमध्ये) प्राण जाऊन राहाणे हे उत्तम प्राणायामाचे लक्षण आहे. प्राणायाम करीत असताना घाम आला तरी तोच घाम चांगले चोळून शरीरात जिरवावा म्हणजे शरीर बळकट व हलके होते. प्राणायामाचा प्राथमिक अभ्यास चालू असताना भोजनामध्ये दूध, तूप असणे आवश्यक आहे. तोच अभ्यास दृढ झाला असता म्हणजे केवलकुंभक सिद्ध झाल्यानंतर मात्र तसा नियम नाही. तीन महिने प्राणायामाचा अभ्यास वर सांगितल्याप्रमाणे केला असता नाडीशुद्धी होते असे श्रीमहाराजांनी तेराव्या श्लोकात सांगितले आहे. नाडीशुद्धी झाल्याची चिन्हे पुढीलप्रमाणे आहेत -

‘यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिन्हानि ब्राह्यतः।
कायस्य कृशताकांतिस्तदा जायेत निश्चितम्।।१९।।

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्।।२०।।'

(हठयोगप्रदीपिका २)

मेद व कफ ज्याच्या शरीरात अधिक आहेत त्याने प्रथम ते दूर करण्याकरिता प्राणायामाभ्यासाच्यापूर्वी षट्कर्माचा अभ्यास करावा. ती षट्कर्में अशी -

'धौतिर्बस्तिस्तथानेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ।।२२।।'

(हठयोगप्रदीपिका २)

वरील षट्कर्मांची माहिती योग्य मार्गदर्शकाकडून करून घ्यावी. या सहा कर्मांचे फलही तेथेच सांगितलेले आहे -

'षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ।।२।।'

(हठयोग २।३६)

ही षट्कर्मे अनावश्यक आहेत कारण प्राणायामच सर्व मलांची शुद्धी करण्यास समर्थ आहे असे याज्ञवल्क्यादी आचार्यांचे मत आहे. याला अनुसरूनच येथे श्रीमहाराजांनी षट्क्रिया न सांगता प्राणायामापासूनच आरंभ केला असावा. तेराव्या श्लोकात प्राणायामाबरोबरच भस्त्रा व शक्तिचालन करण्यास श्रीमहाराजांनी सांगितलेले आहे. या दोन्हींचेही स्पष्टीकरण पुढे ग्रंथातच आले आहे. (११-१२- १३)

लीनं सपंचविपलद्विपलं सोऽसुयामकः ।
ब्रह्मरन्ध्रे वर्धमानः प्रत्याहारादयः स तु ।।१४।।

स्वकालद्वादशगुणोत्तरकालावधिः स्मृतः ।
समाधिर्द्वादशदिनसाध्यः परमदुर्लभः ।।१५।।

अर्थ :- ब्रह्मरंध्रात, (टाळूमध्ये) दोन पळे व पाच विपळे (५० सेकंद) इतका कालपर्यंत प्राण लीन झाला (स्थिर झाला) म्हणजे तो उत्तम प्राणायाम समजावा. आणि तोच प्राण तेथे अधिक स्थिर होऊ लागला असता, प्रत्याहारादी पुढील अंगे सिद्ध होतात. आपल्या काळाच्या बारा पट काल, उत्तरांगाचा काळ समजावा. प्राणायामाच्या बारा पट काळ म्हणजे पंचवीस पळे, (१० मिनिटे) इतका काळ प्राण ब्रह्मरंध्रात स्थिर राहू लागला म्हणजे प्रत्याहार सिद्ध झाला असे समजावे. प्रत्याहाराच्या बारा पट म्हणजे पाच घटका काळ (२ तास) धारणेचा समजावा. साठ घटका म्हणजे एक दिवस (चोवीस तास) हा ध्यानाचा काळ समजावा. याच्या बारा पट म्हणजे बारा दिवस, हा समाधीचा काळ समजावा. बारा दिवसांचा साध्य झालेला समाधी फारच दुर्लभ आहे. (१४ - १५)

विवरण :- प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांच्या सिद्धीची कालमर्यादा १४ व १५ या दोन श्लोकांतून दाखविली आहे. सर्व योगसाधनांमध्ये प्राणायाम मुख्य आहे. तो सिद्ध झाला तर पुढील प्रत्याहारदिकांची सिद्धी होते नाहीतर होत नाही. वस्तुत: प्राणायामच उत्तरोत्तर वाढत जाऊ लागला म्हणजे तोच प्रत्याहारादि शब्दांनी सांगितला जातो. हेच स्कंदपुराणात पुढील श्लोकांनी सांगितले आहे -

‘प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृत: ।
प्रत्याहारद्विषट्केण धारणा परिकीर्तिता ॥
भवेदीश्वरसंगत्यै ध्यानं द्वादशधारणम् ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं स्वप्रकाशकम् ।
तस्मिन्दृष्टे क्रियाकाण्ड यातायातं निवर्तते ॥ ’

याला अनुसरूनच या दोन श्लोकांत महाराजांनी प्राणायामापासून समाधीपर्यंत सर्व अंगांचा सिद्धिकाल सांगितला आहे. हठयोगप्रदीपिकेच्या द्वितीयोपदेशातील बाराव्या श्लोकाच्या टीकेत ब्रह्मानंदांनी शेवटी स्पष्टीकारण केले आहे -

'बंधपूर्वकं पंचविंशत्युत्तरशतविपलपर्यंतं यदा प्राणायामस्थैर्यं भवति तदा प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । ब्रह्मरंध्रं गतः प्राणो यदा पंचविंशतिपलपर्यंतं तिष्ठति तदा प्रत्याहारः। यदा पंचघटिकापर्यंतं तिष्ठति तदा धारणा । यदा षष्टिघटिकापर्यन्तं तिष्ठति तदा ध्यानम्। यदा द्वादशदिनपर्यंतं तिष्ठति तदा समाधिर्भवतीति सर्वं रमणीयम्। '(१)

पण प्राणायामाची सिद्धी होणे आवश्यक आहे. ती होणेकरिता तीन महिनेपर्यंत अभ्यास कसा केला पाहिजे हे मागील श्लोकात सांगितले आहे. जालंधरबंध, उड्डियानबंध व मूलबंध या तीन बंधांनी युक्त असा प्राणायामाचा अभ्यास व्हावा यांपैकी जालंधरबंध व उड्डियानबंधाची सूचना श्रीमहाराजांनी, 'हृदि स्थाप्य हनुं' व 'पश्चादाकर्षितोदरः' या दोन वाक्यांनी केली आहे. तिसरा मूलबंध, हठयोगप्रदीपिकेत अधिक सांगितला आहे. या तीनही बंधांची संक्षिप्त लक्षणे टीकाकारांनी सांगितली आहेत. ती अशी -

(१) कंठाकुंचनपूर्वकं चिबुकस्य हृदिस्थापनं जालधरबंध :,
(२) 'प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबंधः,
(३) पार्ष्णिभागेन (गुल्फयोरधः प्रदेशः) योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं (योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं) गुदस्याकुंचनं मूलबंधः(२)

प्रत्येक बंधाचे फल तेथेच दाखविले आहे. मूलबंधाचे वर्णन करीत असताना हठयोगप्रदीपिकाकार सांगतात -

---

(१)बंधपूर्वक केलेल्या प्राणायामाचा जेव्हा १२५ विपळे स्थिर होतो तेव्हां तो ब्रह्मरंध्रांत प्रवेश करतो. ब्रह्मरंध्रांत गेलेला प्राण जेव्हां २५ विपळांपर्यंत टिकतो तेव्हां प्रत्याहार (होते). जेव्हां (तो प्राण) पांच घटकांपर्यंत (ब्रह्मरंध्रांत) राहतो ती धारणा. जेव्हां ६० घटका (प्राण ब्रह्मरंध्रांत) राहतो ते ध्यान. (आणि) बारा दिवसपर्यंत (प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थिर झाला की समाधि असे हे सर्व रमणीय आहे.

(२) १) गळा ओढून हनुवटी छातीला टेकवणे हा जालंधरबंध. २) विशेष प्रयत्नांनी बेंबीचा भाग पाठीकडे खेंचणे हा उड्डियाणबंध. ३) टांचेच्या खालच्या भाग योनिस्थानावर (गुद आणि लिंग यांच्यामधली शिवण) जोराने दाबून गुदाचे आकुंचन हा मूलबंध.

'अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वन्हिमण्डलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ।।६६।।
ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ।।६७।।
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्तासंप्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।।६८।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगाभिः सदा ।।६९।।(१)(ह. यो. प्र. ३)

या श्लोकावर टीकाकारांनी सविस्तर विवरण केले आहे. ते पहावे. कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन सुषुम्नानाडीत प्रवेश करते असे फल मूलबंधाचे दिले आहे. प्राणायामाभ्यासाचे वेळी तीनही बंधांची आवश्यकता पुढील श्लोकात दाखविली आहे.

'अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः।। ४६।। (ह.यो.प्र. २)

हे तीनही बंध गुरूमुखातून नीट समजून घ्यावेत (१४ । १५)

भस्त्रिका

समासीनो यतास्योऽन्तः प्राणं दक्षिणया त्यजेत्।
सारं लगति हृत्कंठकपोलावध्यसौ यथा।। १६।।

लोहकारस्य भस्त्रावच्छक्त्याश्वापूर्य रेचयेत्।
वामां मध्यानामिकाभ्यां धृत्वा जाते श्रमे विधेः।। १७।।

(१) *अपान वर चढू लागला की तो अग्निमंडलांत जातो तेव्हां त्या वायूच्या आघाताने अग्नीची मोठी ज्वाळा निर्माण होते. त्या अग्नि आणि अपानवायूंमध्ये उष्ण असा प्राणवायू शिरतो. त्यायोगें देहस्थित अग्नीचा मोठा भडका होऊन त्या प्रदीप्त अग्नीने झोंपलेली कुंडलिनी संतप्त होऊन काठीने मारलेल्या नागिणीसारखी फूत्कार करीत (वेटोळीं सोडून) सरळ होते आणि बिळांत शिरावे तशी ब्रह्मनाडीत (सुषुम्णेत) प्रवेश करते. त्यासाठी योग्यांनी नित्य मूलबंधाचा अभ्यास करावा.*

पीत्वा प्राणं कुम्भयित्वा धृत्वाङ्गुष्ठेन दक्षिणम्।
वामया रेचयेन्मन्दं तथाथ प्राग्वदाचरेत्॥ १८॥
द्विनाड्यभ्यासाद्यामार्धं शक्तिर्मार्गं ददात्यरम्।
भस्त्रेयं सर्वदोषघ्नी रूक्पापघ्न्यपि सिद्धिदा॥ १९॥

अर्थ :- समस्थितीत ताठ बसून, मुख झाकून, आतला वायू उजव्या नाकपुडीने बाहेर टाकावा म्हणजे रेचक करावा. तो जोराने आवाज होईल असा करावा. हृदय, कंठ व गाल यांच्यापर्यंत तो प्राण जाऊन पोचेल इतक्या जोराने रेचक करावा. डावी नाकपुडी, मध्यमा व अनामिका या दोन बोटांनी दाबून धरून, उजव्या नाकपुडीनेच, लोहाराच्या भात्याप्रमाणे शक्तीप्रमाणे लवकर लवकर वायू आत घेऊन बाहेर सोडावा. येथे फक्त पूरक व रेचकच आहे. कुंभक नाही. असे करीत असता श्रम झाले तर विधीप्रमाणे प्राणवायू आत घेऊन म्हणजे पूरक करून, उजवी नाकपुडी आंगठ्याने दाबून धरून कुंभक करावा व डाव्या नाकपुडीने रेचक सावकाश करावा. नंतर पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने पूरक व रेचक सारखे, जलद, जोराने करावेत. याप्रमाणे क्रमाने दोनी नाकपुडींनी, अर्धा प्रहरपर्यंत पूरक व रेचक यांचा रोज अभ्यास केला तर त्याने शक्ती शीघ्र मार्ग देते ही सर्व कफादी दोषांचा नाश करणारी, रोग व पाप यांचा नाश करणारी, सिद्धिदायक अशी भस्त्रा नावाची क्रिया आहे. (१६-१७-१८-१९)

विवरण :- या चार श्लोकांत, भस्त्रिका कशी करावी, व तिचे फल काय हे श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे. कुंभकाचे आठ प्रकार हठयोगप्रदीपिकाकारांनी दाखविले असून त्यांपैकी भस्त्रिका या प्रकाराचे विशेष वर्णन केले आहे. ते श्लोक असे

'सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ।। ४४।।

याप्रमाणे कुंभकाचे आठ प्रकार दाखविले. भस्त्रिकेचे सविस्तर विवेचन पुढील श्लोकातून आले आहे -

'ऊर्वोरूपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।। ५८।।

सम्यक्पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ।। ५९।।

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।
वेगेन पूरयच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ।। ६०।।

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ।। ६१।।

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ।। ६२।।

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढम् ।। ६३।।

विधिवत्कुभकं कृत्वा रेचयेदिड्यानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ।। ६४।।

कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थ कफाद्यर्गलनाशनम् ।। ६५।।

सम्यग्गात्रसमुद्भूत ग्रंथित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ।।६६।।

(हठयोगप्रदीपिका २)

पद्मासन घालून भस्रिकेचा अभ्यास करावा असे हठयोगप्रदीपिकाकारांचे मत आहे याला श्रीमहाराजांचा विरोध दिसत नाही. या अभ्यासाचे वेळी तोंड बंद पाहिजे. उजव्या नाकपुडीने रेचकपूरक सारखे जोराने प्रथम करावेत. असे करीत

असता दमल्यासारखे वाटल्यास उजव्या नाकपुडीने पूरक करून रेचक न करता, उजवी नाकपुडी बंद करून कुंभक करावा व डाव्या नाकपुडीने रेचक प्रथम सावकाश करावा आणि मग पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने रेचक पूरक जोरात सुरू करावेत. कुंभकानंतर रेचक करणे असल्यास, तो मात्र सावकाशच केला पाहिजे. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे वारा घेण्याचे व सोडण्याचे काम सारखे चालू ठेवावे. हा डाव्या नाकपुडीने रेचक पूरकाचा अभ्यास चालू असल्यास श्रम वाटल्यास पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने पूरक झाल्याबरोबर ती बंद करून कुंभक करावा व उजव्या नाकपुडीने पूर्वीप्रमाणे रेचक पूरक जोराने सारखे सुरू करावेत. हा अभ्यास अर्धा प्रहरपर्यंत तरी करावा असे श्रीमहाराज सांगतात. हा भस्रिकाभ्यास एकेका नाकपुडीने क्रमाने करावा यापेक्षा दुसरी पद्धत अशी की -

डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने प्रथम पूरक करावा. लगेच ती नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा. म्हणजे एका नाकपुडीने पूरक व दुसऱ्या नाकपुडीने रेचक असे सारखे जलद करावे. असे शंभर वेळ करून श्रम वाटल्यास, पूरकोत्तर कुंभक करून डावीने सावकाश रेचक करावा आणि नंतर डावीने पूरक व उजवीने रेचक असा अभ्यास सुरू करावा. पूर्वीच्या पद्धतीत अभ्यासाचा आरंभ रेचकापासून असून, रेचक - पूरक दोनीही एकाच नाकपुडीने करावयाचे आहेत आणि दुसऱ्या पद्धतीत, अभ्यासारंभ पूरकापासून असून एकीने पूरक तर लगेच दुसरीने रेचक करावयाचा आहे. या दोन्हीही पद्धती, हठयोगप्रदीपिकेच्या द्वितीयोपदेशातील चौसष्टाव्या श्लोकाच्या टीकेत ब्रम्हानंदांनी दाखविल्या आहेत तो ग्रंथ असा -

भस्राकुंभकस्येवं परिपाटी। वामनासिकापुटं दक्षिणभुजा-नामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासिकापुटेन भस्रावद्वेगेन रेचकपूरका: कार्या:। श्रमे जाते तेनैव नासापुटेन पूरकं कृत्वांऽगुष्ठेन दक्षिणं नासापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं धारयेत्। पश्चादिडया रेचयेत्। पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य

वामनासिकापुटेन भस्त्रावझ्झटिति रेचकपूरका: कर्तव्या:। श्रमे जाते तेनैव नासिकापुटेन पूरकं कृत्वाऽनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासिकापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदित्येका रीति:।

वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणानासापुटेन पूरकं कृत्वा (तत्) झटित्यगुंष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन रेचयेत्। एवं शतधा कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत्। बंधपूर्वकं (कुंभकं) कृत्वा इडया रेचयेत्। पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटिति वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य पिंगलया रेचयेद् भस्त्रावत्। पुन: पुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकावृत्तिश्रमे जाते वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा (तत्) अनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां धृत्वा कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदिति द्वितीया रीति:।'

या भस्त्रिकेच्या दोन पद्धतींपैकी पहिली पद्धती श्रीमहाराजांनी येथे सांगितली आहे. ही भस्त्रिका सुप्त कुंडलिनी शक्तीला जागृत करणारी असून, सुषुम्नानाडीतील वायूच्या गतीला प्रतिबंधक असणारे कफादिदोष नष्ट करणारी आहे. 'शक्तिमार्गिददात्यरं' 'सर्वदोषघ्नी' या पदांनी, श्रीमहाराजांनी हेच सुचविले आहे. भस्त्रिकाकुंभक, त्रिदोषहर असून तो सर्वदा हितकर आहे असे टीकाकार सांगतात.

'सर्वेषां कुंभकांना सर्वदा हितत्वेऽपि सूर्यभेदनोज्जायिनावुष्णौ प्रायेण शीते हितौ। सीत्कारीशीतल्यौ शीतले प्रायेणोष्णे हितौ। भस्त्राकुंभक: समशीतोष्ण: सर्वदा हित:। सर्वेषां कुंभकाना सर्वंरोगहरत्वेऽपि, सूर्यभेदेनं प्रायेण वातहरं । उज्जायी प्रायेण श्लेष्महर: । सीत्कारीशीतल्यौ प्रायेण पित्तहरे । भस्त्राख्य: कुंभक: त्रिदोषहर इतिबोध्यम् ।'[१]

---

[१] *सर्वच कुंभक सर्वकाळ हितकर असले तरी सूर्यभेदन आणि उज्जायी हे उष्ण असून बहुधा शीतकाळांत हितकर असतात. तसेच सीत्कारी आणि शीतली हे शीतल असल्याने उष्णकाळांत हितकर असतात. भस्त्रा कुंभक मात्र सर्वकाळीं हितकर असतो. सर्वच कुंभक सर्वच रोग दूर करतात. तरी पण सूर्यभेदन मुख्यतः वातहारक आहे. उज्जायी मुख्यतः कफहारक व सीत्कारी शीतली मुख्यतः पित्तहारक आहेत. भस्त्रा कुंभक मात्र तीनही दोषांचा निवारक आहे हे ध्यानांत ठेवावे.*

याप्रमाणे भस्राकुंभक विशेष महत्त्वाचा असल्याने तो अवश्य नेहमी करावा. बाकीचे कुंभक यथासंभव करावेत असे ब्रह्मानंद लिहितात

'अतएव इदं भस्रा इत्याख्यायस्येति भस्राख्यं कुंभकं तु विशेषेणैव कर्तव्यं अवश्यकर्तव्यमित्यर्थः। सूर्यभेदनादयस्तु यथासंभवं कर्तव्याः'

म्हणून भस्रिकेचाच अभ्यास येथे श्रीमहाराजांनी सांगितला आहे.

(१६-१७-१८-१९)

शक्तिचालन

शिश्ननाभ्यन्तःस्थकंदं सति वज्रासने पदौ ।
धृत्वा दृढं प्रपीड्यारं भस्रां सिद्धासनास्थितः ॥ २०॥

समाकुंचितनाभिर्द्राक्कुर्याच्छक्तिश्चलत्यतः ।
यामार्धाभ्यासतो धैर्यान्मध्यनाड्यां समुद्गता॥ २१॥

ऊर्ध्वाकृष्टा भवत्किंचिच्छक्तिर्नाडीमुखं त्यजेत् ।
ततः स्वतो व्रजत्यूर्ध्वं प्राणोऽतस्तां विचालयेत ॥ २२॥

चालनात्सर्वसिद्ध्याप्तिर्मंडलाद्योगिनो न तु ।
रूग्भ्यो भयं यमाच्चापि नेतोऽन्यन्नाडिशोधनम् ॥ २३॥

अर्थ :- वज्रासन घालून आपले दोनी पाय हातांनी धरून; पायांच्या टाचानी शिश्न व नाभि यांच्यामध्ये नऊ अंगुले असणाऱ्या कंदावर ताडन करावे. नंतर सिद्धासनावर बसून गुरूपासून समजून घेतलेल्या परिधान युक्तीने नाभीचे आकुंचन करून लवकर लवकर भस्रिका करावी. यामुळे शक्ती चलित होते. असाच धैर्याने अर्धा प्रहरपर्यंत अभ्यास केल्याने सुषुम्नानाडीमध्ये सावध झालेली शक्ती किंचित् वर आकृष्ट होते व सुषुम्नानाडीचे मुख सोडून देते. नंतर मार्ग मोकळा झाल्यामुळे प्राणवायू आपोआप वर ब्रह्मरंध्राकडे जाऊ लागतो. म्हणून त्या शक्तीचे चालन करावे. या शक्तीचालनाभ्यासाने योगी पुरुषाला सर्व सिद्धींची

प्राप्ती चाळीस दिवसांत होते. रोगांचे व यमाचेही भय राहात नाही. या शक्तिचालनाशिवाय दुसरे नाडी शुद्धीचे साधन नाही. (२०-२१-२२-२३)

विवरण :- या चार श्लोकांमध्ये शक्तिचालन नावाच्या मुद्रेचे विवेचन श्रीमहाराजांनी केले आहे. हठयोगामध्ये एकंदर दहा मुद्रा सांगितल्या आहेत त्या अशा आहेत -

'महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ।। ६।।
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ।। ७।।

(हठयोगप्रदीपिका ३/६-७)

१) महामुद्रा, २) महाबन्ध, ३) महावेध, ४) खेचरी, ५) उड्डयानबंध, ६) मूलबंध, ७) जालंधरबंध, ८) विपरीतकरणी, ९) वज्रोली, १०) शक्तिचालन

अशा दहा मुद्रा योगशास्त्रामध्ये दाखविल्या आहेत. यापैकी जालंधरबंध, उड्डयानबंध, खेचरी, विपरीतकरणी, वज्रोली व शक्तिचालन या सहा मुद्रांचा उल्लेख योगरहस्यामध्ये श्रीमहाराजांनी केलेला आहे. त्यातही, शक्तिचालनमुद्रेचे विवेचन या चार श्लोकात सुस्पष्ट केले आहे.

शक्ती म्हणजे कुंडलिनी. तिचे चालन करणे म्हणजे तिला हालविणे, जागे करणे असा सामान्यत: शक्तिचालन शब्दाचा अर्थ आहे. कुंडलिनीची सात नावे पुढीलप्रमाणे आहेत.

'कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ।। १०४।।'(ह. यो. प्र. ३)

योगासंबंधी असणाऱ्या शास्त्रामध्ये कुंडलिनी ही सापाप्रमाणे ३।। वेटोळे घालून, शेपूट मुखात घेऊन, मूलाधारात म्हणजे गुदाच्यावर दोन बोटे या

स्थानात सुषुम्नारूप ब्रह्माचे द्वार अडवून निजली आहे, असे वर्णन केलेले आढळते. पायाच्या तळव्यापासून मस्तकावरील केसापर्यंत आपल्या हाताच्या बोटांनी ९६ बोटे इतके प्रमाण शरीराचे आहे. शरीराच्या बरोबर मध्यभागी ४८ बोटांवर कुंडलिनीचे निवासस्थान आहे. याबद्दल हठयोगप्रदीपिकाकार स्पष्टीकरण करतात -

'कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ।। १०७।।'

(ह. यो. प्र. ३)

कंदाच्यावर कुंडलिनी शक्ती निजलेली आहे. तिचे चालन करण्याकरिता कंद ताडन करावे असे 'शिश्नाभ्यंतस्थकंदं प्रपीड्य' या वाक्याने श्रीमहाराज येथे सुचवीत आहेत. कंद म्हणजे काय ते पुढील श्लोकात सांगितले आहे -

'ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबर लक्षणम्।। ११३।।'

(ह.यो.प्र.३)

गुदस्थानापासून वर एक वीतभर म्हणजे बारा बोटे, या मापाचे, ज्याची लांबी रुंदी चार बोटे आहे असे, मऊ, शुभ्र, एखाद्या कमलांतरी गुंडाळलेल्या वस्त्रासारखे हे कंदाचे स्वरूप आहे असे योगी लोकांनी वर्णन केले आहे.

श्रीमहाराजांनी टीकेमध्ये, 'शिश्ननाभ्यंतःस्थं नवांगुलकंदं' असे सांगितले आहे. याचा अभिप्राय असा आहे की -

गुदापासून दोन बोटे सोडून एक बोट मापाचे शरीराचे मध्यस्थान आहे. त्या मध्यस्थानापासून नऊ अंगुले कंदस्वरूप आहे. म्हणजे गुदापासून ते बारा अंगुले म्हणजे वीतभर आहे असे हठयोगप्रदीपिकाकारांना म्हणावयाचे आहे म्हणजे काही विरोध नाही. याबद्दल याज्ञवल्क्य असे सांगतात -

'गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेंढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः।
देहमध्यं तनोर्मध्यं मनुजानामितीरितम्।।

कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलं।
चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम्।।

अंडाकृतिवदाकार भूषितं च त्वगादिभिः।
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगम्।।'(१)

श्रीगोरक्षनाथही कंदाचे विवेचन पुढील श्लोकात करतात-

'ऊर्ध्वं मेंढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत् ।
तत्रनाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः।।'(२)

याप्रमाणे कंदस्थानामध्ये राहाणारी कुंडलिनी शक्ती, कंदताडनाने जागृत होऊन सुषुम्ना नाडीतून वर जाऊ लागते. त्यामुळे प्राणही ब्रह्मारंध्राकडे जाऊ लागतो आणि पुढे क्रमाने तो ब्रह्मरंध्रात स्थिर झाला असता, प्राणायाम, प्रत्याहार इत्यादी पुढील अंगाची सिद्धी होते. इतकेच नाही तर, या शक्तिचालनाच्या अभ्यासाने, चाळीस दिवसात सर्व सिद्धीचा लाभ होतो, नाडी शुद्धी होते, इत्यादी फल याचे सांगितले आहे. या अभ्यासाचा प्रकार सर्व योग्य गुरूकडूनच समजून येईल. (२०-२१-२२-२३)

---

(१) *गुदाच्या दोन अंगुळे वर आणि लिंगाच्या दोन अंगुळे खाली देहाच्या मधोमध मानवांच्या शरीराचा मध्यबिंदु (तंत्रग्रंथांत) सांगितला आहे. मनुष्यांच्या कंदाचे ठिकाण ह्या देहाच्या मध्यबिंदूपासून नऊ अंगुळे वर चार अंगुळे लांब आणि तेवढेच रुंद आहे. त्याचा आकार अंडाकृतीप्रमाणे असून त्याच्यावर त्वचादींनी ते सजवलेले आहे. चतुष्पाद, पक्षी इत्यादि तिर्यक् प्राण्यांत ते उदराच्या मध्यावर असते.*

(२) *लिंगाच्या वर आणि बेंबीच्या खाली पक्ष्याच्या अंडाच्या आकाराची कंद नांवाची योनि आहे तिथून (शरीरांतील) बाहत्तर हजार नाड्या उगम पावतात.*

खेचरी मुद्रा

चालितायामपि प्राणो बद्धा चेद्रसना सुखम् ।
वज्रत्यूर्ध्वं सिद्धिपूर्वं राजयोगपदप्रद: ।। २४।।

अर्थ :- कुंडलिनी शक्तीची हालचाल सुरू झाली असता, जिव्हा जर एका विशिष्ठ ठिकाणी ठेवली तर प्राणवायू , सुखाने वर ब्रह्मरंध्राकडे जातो व तो आणिमादिसिद्धी देऊन राजयोगाचीही भूमिका देतो (२४)

जिव्हां मूलशिरां छित्वा रोममात्रं प्रघर्षयेत् ।
पथ्यासैंधवचूर्णैर्गा प्राग्वत्सप्तदिनैर्मुहु: ।। २५।।
षण्मासादिति जिव्हाध: शिराबंधो विनश्यति ।
मुद्रा स्यात्खेचरी त्र्यध्वे योजितावाङ्मुखीकला ।। २७।।

अर्थ :- जिभेच्या खाली असणारी शीर, एक केसभर छेदाची आणि हिरडा व सैंधव यांचे चूर्ण तेथे चोळावे. याप्रमाणे सात दिवसांनी पुन: पूर्वीप्रमाणे छेदन वगैरे करावे. असे सहा महिनेपर्यंत केले असता, जिभेच्या खाली असणाऱ्या शिरेचे बंधन नष्ट होते. नंतर तीन नाड्यांच्या मार्गात पडजिभेच्यावर असणाऱ्या छिद्रामध्ये, वर अग्र करून ती जीभ घातली असता, खेचरी मुद्रा सिद्ध होते. (२५ - २६)

विवरण :- वरील श्लोकामध्ये खेचरी मुद्रेचे महत्त्व प्रतिपादन केले आहे. खेचरीचे लक्षण हठयोगप्रदीपिकाकार असे करतात.

'कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।' (३।३२)

पडजिभेपासून वर मस्तकापर्यंत असणाऱ्या छिद्रामध्ये जीभ घालून, दृष्टी भ्रुमध्यावर ठेवून बसणे म्हणजे खेचरी मुद्रा होय. टीकाकारांचे स्पष्टीकरण असेच आहे -

'कपालकुहरे जिव्हाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतरदर्शनं खेचरीतिलक्षणं सिद्धम् ।'

याकरिता जीभ बरीच लांब करावी लागते. तो अभ्यास २५ व २६ या श्लोकांमध्ये सुचविला आहे. जीभ किती लांब झाली पाहिजे व त्याकरिता कोणते उपाय रोज केले पाहिजेत ते हठयोगप्रदीपिकाकारांनी पुढील श्लोकात सांगितले आहे -

'छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ।।' (३।३३)

जीभ तोंडाबाहेर काढली असता ती वर भुवयांच्या मध्यापर्यंत जाऊन पोचली पाहिजे इतकी लांबी जिभेची झाली पाहिजे. त्याकरिता छेदन, चालन व दोहन असा तीन प्रकारचा अभ्यास सहा महिनेपर्यंत करण्यास सांगितले आहे. जिभेच्या खाली जी शीर आहे ती तोडली असता हळूहळू जिभेची वाढ करता येते. त्याकरिता छेदन हा पहिला उपाय. तो सुद्धा एकदम न करता पहिले दिवशी, निवडुंगाच्या पानाप्रमाणे अत्यंत तीक्ष्ण सूक्ष्म शस्त्राने केसभरच ती शीर कापून हिरडा व सैंधव यांच्या वस्त्रगाळ केलेल्या चूर्णाने त्या कापलेल्या जागी चोळावे. याप्रमाणे सात दिवस करावे. नंतर आठवे दिवशी आणखी केसभर ती शीर जिभेच्या खालची कापावी व हिरडा-सैंधव यांच्या चूर्णाने ती जागा चोळावी. याप्रमाणे छेदन व घर्षण हा अभ्यास चालू असतानाच, चालन व दोहन हेही उपाय चालू ठेवावेत. चालन म्हणजे -- दोन्ही हातांचे अंगठे व तर्जनीत जीभ धरून, ती बाहेर उजव्या व डाव्या बाजूने हळूहळू खेचणे. तसेच दोहन म्हणजे - दोनी हातांच्या आंगठ्यात व तर्जनीत जीभ धरून ती धार काढतात त्याप्रमाणे सारखी तोंडाबाहेर खाली खाली ओढणे. याप्रमाणे, छेदन, चालन, दोहन हा अभ्यास रोज चालू केला असता जिभेच्या खाली असणाऱ्या शिरेचा बंध तुटून जीभ लांब होते. नंतर ती तोंडाच्या आतच पाठीमागे वळवून पडजीभेच्यावर असणाऱ्या छिद्रातून ती लांब झालेली जीभ, आतून भुवईपर्यंत घालून बसणे म्हणजे खेचरी

मुद्रा होते. इडा, पिंगला व सुषुम्णा या तीन नाड्या पडजीभेच्या वरच्या छिद्रातून वर जातात. त्या मार्गाने जीभेचे अग्र मस्तकापर्यंत नेऊन बसणे. याबद्दलचे हठयोगप्रदीपिकाकारांचे श्लोक असे आहेत.

'स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३४।।

ततःसैंधव-पथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।३५।।

एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तं समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलशिराबंधः प्रणश्यति ।।३६।।

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ।।३७।।

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ।।३८।। (तृतीयोपदेश)

हा सर्व विषय श्रीमहाराजांनी २४ ते २६ या तीन श्लोकातून व त्यांच्या टीकेतून चर्चिलेला आहे. छेदन, चालन व दोहन याबद्दल टीकाकार ब्रह्मानंदाचे स्पष्टीकरण असे आहे -

'एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्र छेदनं, सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायंप्रातश्छेदनं घर्षणं च। अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यन्तं युक्तः सन् समाचरेत्'।

'चालनं, हस्तयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनं। दोहः करयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तद्दोहनं। तैः कलां जिव्हां तावद्वर्धयेद्दीर्घां कुर्यात् तावत्। कियत्, यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः।' (२४ - २५ - २६)

सहज्जिव्हा चरत्यस्य खे कदापि स्पृशन्ति नो।
विषार्तिरुग्जराक्षुत्तृण्निद्रातंद्रामृतिक्रिया:।। २७।।

स्त्र्याश्लेषितस्यापि बिंदुर्न क्षरत्यूर्ध्वमेति स:।
चलितश्चेद्योनिमुद्राबद्धो मुक्तः स भोग्यपि।। २८।।

अर्थ :- याची जिव्हा मनासह आतील आकाशात संचार करते. याला विषाची बाधा, रोग, म्हातारपण, भूक, तहान, झोप, ग्लानी, मृत्यू इत्यादिकांचा केव्हाही स्पर्श होत नाही. (२७)

स्त्रीने आलिंगन दिले असताही याचे वीर्य चलित होत नाही. ते वरच जाते. कदाचित् चलित झाल्यास वज्रोली मुद्रेने प्रतिबद्ध होऊन वर जाते. खाली येत नाही. असा हा भोगी असूनही मुक्त आहे. (२८)

विवरण :- वरीलप्रमाणे सहा महिनेपर्यंत व्यवस्थित अभ्यास होऊन खेचरी मुद्रा सिद्ध झाली असता तिचे फल या दोन श्लोकांत दाखविले आहे. या मुद्रेला खेचरी असे नाव का दिले याचे उत्तर, सहज्जिव्हा चरत्यस्य खे' या वाक्याने श्रीमहाराजांनी दिले आहे. अन्तर्मुख झालेले मन व जिव्हा ही दोनीही भ्रूमध्यातील आकाशात, आज्ञाचक्रात स्थिर होऊन राहातात. त्यामुळे या पुरुषाला कोणत्याही विषाची बाधा होत नाही. भूक, तहान, झोप व मृत्यू यांचाही संबंध सुटतो. इतकेच नव्हे तर, हा खेचरी सिद्ध झालेला पुरुष ऊर्ध्वरेता होतो. याचे वीर्यस्खलन कधीही होत नाही. वीर्य सतत ऊर्ध्वगामी बनते. हाच विषय हठयोगप्रदीपिकेत पुढील श्लोकातून वर्णिलेला आहे -

'चित्तं चरति खे यस्माज्जिव्हा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता।। ४१।।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वत:।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस्य च।। ४२।।

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम्।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।। ४३।।

(हठयोगप्रदीपिका तृतीयोपदेश)

प्रपंचात व परमार्थात विशेष उन्नती होण्याकरिता ब्रह्मचर्याची आवश्यकता आहे याबद्दल विचारी पुरुषांचे दुमत नाही. वीर्याचे रक्षण करणे म्हणजेच ब्रह्मचर्य होय. पण वीर्याचे रक्षण कोणत्या प्रकाराने होते याचे ज्ञान फारच थोड्या लोकांना आहे. बहुतेक डॉक्टर लोक असे सांगतात की, वीर्यरक्षण करण्याकरिता कामाचा वेग रोखला गेला तर नाना प्रकारचे रोग होणेचा संभव आहे. या त्यांच्या सांगण्याचा अर्थ असा आहे की, वीर्य तयार झाल्यानंतर त्याची बाहेर पडण्याची प्रवृत्ति असते. तो वेग रोख णे हानिकारक आहे. पण अत्यंत विषयासक्तीमुळे अस्वाभाविक रीतीने अनावश्यक परिमाणात वीर्य बनवून ते नष्ट करण्याने तर फारच मोठी हानी आहे. अशा मनुष्याला क्षयासारखे भयंकर रोग उद्‌भवतात. ही गोष्ट निश्चित आहे की अत्यंत विषयासक्तीत सापडल्याने अस्वाभाविक रीतीने वीर्य बनून ते नष्ट होऊ लागले तर शरीर धारण करणाऱ्या धातूवरच तो कुऱ्हाडीचा आघात होत आहे. पण स्वाभाविक रीतीने वीर्य बनून जर त्याचे रक्षण होऊ शकेल तर ब्रह्मचर्य पालनाचा पूर्ण लाभ होऊ शकतो. डॉक्टरांच्या मतानुसार वीर्याची उत्पत्ती अशी होते - पुरुषाला जेव्हा कामाचा वेग उत्पन्न होतो तेव्हा त्याचे रक्त वेगाने अंडकोशातील ग्रंथीकडे येऊ लागते. त्या ग्रंथीतून निघणाऱ्या एका विशिष्ट रसाचे संमिश्रण त्या रक्तात झाले असता रक्ताचे, लाल रंगाचे कीटाणू वीर्याच्या श्वेत कीटाणू रूपाने परिणाम पावतात. या कीटाणूंमध्ये जननशक्ती असते. हे जर बाहेर टाकले तर काही हानी नाही. त्यांचे कार्य, बाहेर पडून स्त्रीच्या गर्भाशयात गर्भस्थिति करणे हेच आहे. हे जर रोखले जातील तर स्वप्नदोष व प्रमेहादी रोग होण्याचा संभव आहे. अशी स्थिति असल्यामुळे ब्रह्मचर्यपालनाचे काय तात्पर्य आहे, ही गोष्ट विचारणीय ठरेल असे डॉक्टर लोकांचे मत आहे.

आमच्या महर्षींचे सांगणे असे आहे की, वीर्य म्हणजे प्राणशक्तीच असल्याने ते नष्ट होण्याने प्राणशक्तीचाच ऱ्हास होणारा आहे. अपानशक्तीचे उत्थान झाल्यानंतर उदानरूपी अग्नीच्या संयोगाने वीर्याची प्राणशक्ती उर्ध्वगामिनी होते. अशा योगी पुरूषाचे वीर्य स्खलित होत नाही आणि मैथुनसमयी स्खलित झाले तरी त्याचे ब्रह्मचर्य व्रत नष्ट होत नाही. वज्रोलिमुद्रा म्हणून योग शास्त्रामध्ये एक मुद्रा आहे. या मुद्रेची सिद्धी अभ्यासाने, त्या योग्याने मिळविली असल्याने, स्वप्नदोषामुळे इंद्रियात उतरलेले किंवा मैथुनसमयी बाहेर पडलेलेही वीर्य तो योगी पुन: वर खेचू शकतो. ते वीर्य पुन: वर चढू लागते. पण ते वीर्याशयात किंवा मूत्राशयात पुन: प्रवेश करीत नाही, तर उदानशक्तीच्या उष्णतेने योनिस्थानातील रुधिरात मिळून जाते. आणि त्यामुळे प्राण, वेगाने सुषुम्ना नाडीतून ऊर्ध्वगामी होत राहतो. योगी लोक, या प्रक्रियेला रजवीर्याचा योग मानतात. याबद्दल प्रमाण असे -

‘योनिस्थाने महाक्षेत्रे जपाबन्धूकसन्निभम् ।
रजो वसति जंतूनां देवीतत्त्वं समाहितम् ।।
रजसो रेतसो योगाद्राजयोग इति स्मृत: ।’

(योगशिखोपनिषत्)

याचा अर्थ :- प्रत्येक जीवाच्या शरीरात योनिस्थानरूप महाक्षेत्रामध्ये, जास्वंदीच्या फुलासारख्या रंगाचे रज असते. याला देवीतत्व म्हणतात. त्या रजाचा व वीर्याचा संयोग झाला असता राजयोगाची प्राप्ती होते. गुद व उपस्थ या दोघांच्यामध्ये, शिवणीच्यावर त्रिकोणाकृति असे एक मृदू स्थान आहे, यालाच योनिस्थान म्हणतात. त्याठिकाणी वीर्य चढले असता उष्णता उत्पन्न होते. जी वीर्य आणि रज यांचा योग करणाऱ्या रासायनिक क्रियेची सूचक होते. याबद्दल आणखीही प्रमाण असे -

'गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले ।
ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।।
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा।।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ।।
शशिस्थाने वसेद्बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम्।।'
(योगचूडामणि उपनिषत्, ध्यानबिन्दु उपनिषत्)

याचा अर्थ :- गलित झालेले वीर्य जेव्हा योनिस्थानामध्ये नेले जाते तेव्हा ते अग्निमध्ये पडून दग्ध होऊ लागले असता, ते वज्रोलीमुद्रेच्या अभ्यासाने वर खेचून घेतले जाते. त्या बिंदूमध्ये दोन प्रकार आहेत. एक श्वेत दुसरा रक्त. श्वेत बिंदूला वीर्य म्हणतात, लाल बिंदूला रज म्हणतात. पोवळयासारखा रंग असलेले रज योनिस्थानात राहाते. वीर्य वीर्याशयरूपी चंद्रस्थानात वीर्य राहाते. या दोघांचे ऐक्य होणे फार दुर्लभ आहे. असे ऊर्ध्वरेते योगी पुरूष गृहस्थातही असू शकतात. वसिष्ठ, याज्ञवल्क्य, व्यास इत्यादि उदाहरणे प्रसिद्ध आहेत. याप्रमाणे खेचरी व वज्रोली दोनही मुद्रांचे महत्व श्रीमहाराजांनी या श्लोकातून सुचविले आहे. कुंडलिनी जागृत झाल्यावाचून मात्र या दोनही मुद्रांची सिद्धी होऊ शकत नाही. (२७-२८)

विपरीतकरणी

सुधान्तःस्रवतीन्दोस्तां ग्रसत्यर्कस्ततो जरा।
अधःशीर्षोर्ध्वपत्तिष्ठेद्बद्धाहारः शनैः शनैः।। २९।।

याममात्रं ततः सिद्धिर्व्यस्तेयं करणीष्टदा।
वलीपलितवेपघ्नी मृत्युहर्त्री सुधाप्रदा।। ३०।।

अर्थ :- टाळूपासून आत अमृतस्राव होत असतो ते अमृत जठराग्नीमध्ये पडून भस्म होते. त्यामुळे म्हातारपण येते. म्हणून खाली मस्तक आणि वर पाय करून रहावे. हळूहळू एक प्रहरपर्यंत अशा स्थितीत राहता आले म्हणजे सिद्धी प्राप्त होते. यामुळे आहार हळूहळू अधिक वाढतो. या स्थितीला विपरीत - करणी असे म्हणतात. अंगावर सुरकुत्या पडणे, अकाली केस पांढरे होणे, शरीर कापणे इत्यादि दोष दूर करणारी, अमृत देणारी मृत्यूला दूर सारणारी अशी ही विपरीतकरणी आहे. (२९-३०)

विवरण :- दहा मुद्रांपैकी विपरीतकरणी नावाची मुद्रा व तिचे फल या दोन श्लोकांमध्ये श्रीमहाराजांनी सांगितले आहे - माणसाला म्हातारपण का येते याबद्दल योगशास्त्रकारांचे असे म्हणणे आहे की - टाळूच्या मूल भागात असणाऱ्या चंद्रापासून अमृतस्राव होत असतो. अमृत खाली पडते, ते नाभीस्थानात असणारा अग्निस्वरूप सूर्य तो भक्षण करतो. त्यामुळे शरीराला म्हातारपण येते. हा विषय पुढील श्लोकात आलेला आहे -

'यत्किंचिद् ग्रसते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिण: ।
तत्सर्वं ग्रसते सुर्यस्तेन पिंडो जरायुत:।।' (ह.यो.प्र.३। ७७)

याबद्दल टीकाकारांनी गोरक्षनाथांचेही प्रमाण दिले आहे.

'नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मक: ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूलेच चन्द्रमा:।।
वर्षत्यधोमुखश्चद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रवि: ।
करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ।।'

हे अमृत खाली पडू नये याकरिता खेचरीमुद्रा सांगितली, तशीच ही विपरीतकरणी मुद्राही सांगितली आहे. ते अमृत खाली पडू नये याकरिता पाय वर व मस्तकाचा भाग खाली करून राहाणे ही विपरीतकरणी येथे श्रीमहाराजांनी सांगितली आहे. म्हणजे नाभिपासून पायापर्यंतचा भाग वर गेल्यामुळे तो सूर्य वर

झाला व अमृतस्रावी चंद्र खाली आला. त्यामुळे आता ते अमृत सूर्यरूपी अग्नीत न पडता तसेच शरीरात राहू शकते. याचा अभ्यास कसा करावा हे पुढील श्लोकातून दाखविले आहे -

'ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरध:शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।। ७९।।

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्य: साधकस्य च ।। ८०।।

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अध:शिरश्चोर्ध्वपाद: क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ।। ८१।।

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ।। ८२।।

(ह. यो. प्र. ३)

अभ्यासाचा प्रकार टीकाकारांनी पुढीलप्रमाणे स्पष्ट दाखविला आहे - 'कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्यबाहुमूलादारभ्य कूर्मरपर्यन्ताभ्यां बाहुभ्यां, स्कंधाभ्यां, गलपृष्ठभागशिर: पृष्ठभागाभ्यांच भूमिमवष्टभ्याध:शिरो भवेत्। ऊर्ध्वमुपर्यन्तरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपाद: प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् । दिने दिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणं एकदिन वृद्धया अभ्यसेत्।'

प्रथम उताणे पडून दोनी हातांनी कंबर धरून तो कंबरेपासून खालचा पायापर्यंत असलेला भाग वर उचलावा. याप्रमाणे संपूर्ण शरीर हळूहळू हाताच्या कोपरांनी, नंतर खांद्यांनी धरून कंठाचा व मस्तकाचा मागील भाग भूमीवर टेकून बाकी सर्व शरीर वर करून पहिल्या दिवशी एक क्षणभरच रहावे. असा अभ्यास दुसरे दिवशी, तिसरे दिवशी क्षणाक्षणांनी वाढवावा. याप्रमाणे एक प्रहर अशा स्थितीत राहाता आले म्हणजे विपरीतकरणी सिद्ध झाली. जरा व मृत्यूला जिंकणारी

ही आहे. पण हा अभ्यास करणाऱ्याचा जठराग्नी फार वाढत असल्याने, या साधकाला आहार मात्र अधिक घ्यावा लागतो नाहीतर तो अग्नी शरीराचा नाश करेल. हा सर्व विषय २९ व ३० या श्लोकात श्रीमहाराजांनी मांडलेला आहे, (२९ - ३०)

योगसिद्धी

स्वास्थ्येऽग्नौ दीप्तेंऽगसादे नाडीशुद्धावनामये।
नादस्फुटत्वे सुदृष्ट्याः सिद्धिर्बिंदौ जिते सति।।३१।।

अर्थ :- वीर्य स्थिर झाले असता, मुख उत्तम कांतियुक्त होणे, जठराग्नी प्रदीप्त होणे, शरीर कृश होणे, नाडीशुद्धी होणे, रोगराहित्य, नाद स्पष्ट होणे, इत्यादी फले प्राप्त होऊन दृष्टीही उत्तम होते. (३१)

विवरण :- वरीलप्रमाणे, खेचरी, वज्रोली इत्यादी अभ्यासाने वीर्य स्थैर्य झाल्याचे फल या श्लोकात सांगितले आहे. मुख्य नाडीशुद्धी हे फल महत्त्वाचे आहे. नाडीशुद्धी झाल्याची चिन्हे, हठयोगप्रदीपिकाकारांनी पुढीलप्रमाणे दाखविली आहेत -

'यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिन्हानि बाह्यतः।
कायस्य कृशतां कांतिस्तदा जायेत निश्चितम् ।। १९।।

यथेष्ट धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ।। २०।।

(द्वितीयोपदेश)

सर्व नाड्या मलरहित झाल्या असता वरील सर्व फले दिसू लागतात. यांपैकी शरीर कृश व तेजस्वी होणे हे बाहेर दिसणारे चिन्ह आहे. जठराग्नी प्रदीप्त होणे, इच्छेप्रमाणे कुंभक होणे, अनाहतध्वनि अभिव्यक्त होणे ही फले फार महत्त्वाची आहेत.

योगमार्गातील विघ्ने

विविधा उपसर्गाः प्राक्संभवंत्यत्र योगिनः ।
सद्गुरोर्दृढभक्त्या ते प्रणश्यंति न चान्यथा ।। ३२।।

अर्थ :- योगाभ्यासी पुरुषाला प्रथम नाना प्रकारची विघ्ने उत्पन्न होतात. पण ती सर्व सद्गुरूंच्या दृढ भक्तीने नाश पावतात. याशिवाय दुसरा उपाय नाही. (३२)

विवरण :- सद्गुरूंची दृढभक्तीच, निर्विघ्न योगसिद्धी करणारी आहे असे या श्लोकात सांगितले आहे. योगाभ्यासात फार विघ्ने येतात त्यासंबंधी विवेचन ब्रह्मानंदांनी एका ठिकाणी पुढीलप्रमाणे केले आहे -

'एवं प्राप्तयोगस्य योगिनो विघ्ना बहवः समायान्ति । तन्निवारणार्थं तज्ज्ञानस्यापेक्षितत्वात्तेपि प्रदर्श्यन्ते । दत्तात्रेयः -

'आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते।
पूर्वोक्तधूर्तगोष्ठीच तृतीयो मंत्र।।
चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः।। ' इति।
मार्कंडेयपुराणे -

'उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टे ह्यात्मनि योगिनः
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे।।

काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवांछति।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं वसु ।।

देवत्वममरेशत्वं रसायनवचयःक्रियाम् ।
मरूत्प्रयतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा।।

श्राद्धानां सर्वदानानां फलानि नियमास्तथा।
तथोपवासात्पूर्ताच्च देवपित्रर्चनादपि।।

अतिथिभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवांछति।
विघ्नमित्थं प्रवर्तेत यत्नाद्योगी निवर्तयेत्।।
ब्रह्मासंगि मनः कुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते।।' इति।[१]

याशिवाय योगशास्त्रातही अनेक अंतराय दाखविले असून ते सर्व ईश-गुरुप्रसादानेच दूर होतात असे सांगितले आहे. (३२)

कारणं कर्मारुरुक्षोर्योगिनो योगमुत्तमं।
शमः कारणमस्याग्रे योगारूढस्य योगिनः।। ३३।।

अर्थ :- उत्तम योगभूमिकेवर चढून जाण्याची इच्छा असणाऱ्यास कर्म हेच उपयोगी पडणारे आहे. आणि पुढे, योगारूढ झालेल्या योग्याला, शम - कर्मत्याग, हेच उपयुक्त ठरणारे आहे. (३३)

विवरण :- योगाचा साधक व योगसिद्ध या दोघांचे कर्तव्य या श्लोकात दाखविले आहे. अशाच अर्थांचा भगवद्गीतेतील सहाव्या अध्यायात तिसरा श्लोक आहे. त्यावरील श्रीशंकराचार्यांचे भाष्य असे आहे.

---

[१] *(दत्तप्रभू अलर्काला सांगतात.) आत्मसाक्षात्कारच्या वेळीं योगी पुरुषाच्या समोर जी विघ्ने प्रकट होतात ती संक्षेपाने सांगतो. त्याला मानवी भोगांची कामना होते आणि तो काम्य कर्मांचे अनुष्ठान करूं लागतो. दानाची उत्तमोत्तम फळे, स्त्री विद्या, इन्द्रजालादि माया, सोने, चांदी, धन तसेच स्वर्गीय वैभव, देवत्व, इंद्रपद, रसायने इत्यादींच्या क्रिया, हवेत उडण्याची शक्ति, यज्ञ, जल आणि अग्नीत प्रवेश करण्याचे सामर्थ्य; श्राद्ध, विविध दाने, नियम, व्रत, इष्ट, पूर्त, देवांची उपासना या सर्वांची फळे त्याला हवीशी वाटूं लागतात. अशा प्रकारची विघ्ने आली असतां प्रयत्नपूर्व त्यांचे निवारण केले पाहिजे. ब्रह्मचिंतनात मन लावले की ही विघ्ने दूर होतात.*

'ध्यानयोगस्य फलनिरपेक्ष: कर्मयोगोबहिरंगं साधनमिति तं संन्यासत्वेन स्तुत्वाऽधुनाकर्मयोगस्य ध्यानयोगसाधनत्वं दर्शयति आरुरुक्षोरारोढुमिच्छतोऽनारूढस्य ध्यानयोगेऽवस्थातुमशक्तस्यैवेत्यर्थ:। कस्यारुरुक्षोर्मुने: कर्मफलसंन्यासिन इत्यर्थ:। किमारुरुक्षोर्योगं, कर्म कारणं साधनमुच्यते। योगारूढस्य पुनस्तस्यैव, शम उपशम:सर्व कर्मभ्यो निवृत्ति: कारणं योगारूढत्वस्य साधनमुच्यत इत्यर्थ:। यावद्यावत्कर्मभ्य उपरमते तावत्तावन्निरायासस्य जितेंद्रियस्य चित्तं समाधीयते। तथा सति स झटिति योगारूढो भवति। तथा चोक्तं व्यासेन -[१]

नैतादृशं ब्राह्मणस्यास्ति चित्तं यथैकता समता सत्यता च।
शीलं स्थितिर्दंडनिधानमार्जवं ततस्ततश्चोपरम: क्रियाभ्य:।। इति।

योग शब्दाचा अर्थ चित्तसमाधान असा भगवान् शंकराचार्य करतात. 'परो हि योगो मनस: समाधि:' असे भगवान् श्रीकृष्ण सांगतात. मन अखंडित एकाच ठिकाणी स्थिर राहाणे यालाच ध्यानयोग असेही श्रीमदाचार्यांनी भगवद्गीतेच्या सहाव्या अध्यायाच्या आरंभी म्हटले आहे. हा ध्यानयोग ब्रह्मज्ञानाचे अंतरंग साधन आहे. आणि कर्मयोग हा ध्यानयोगाचा व तद्द्वारा ज्ञानयोगाचे बहिरंग साधन आहे. योगाभ्यास करू इच्छिणाऱ्याने कर्म अवश्य केले पाहिजे. कर्मयोगाने निर्मल झालेले चित्तच योगाने स्थिर होऊ शकते आणि जशी जशी

[१] *फलाची अभिलाषा न ठेवतां आचरलेला कर्मयोग हे ध्यानयोगाचे बहिरंग साधन असल्याने त्याची संन्यासत्वाने स्तुति करून आता (पुढीलोकांत) कर्मयोग ध्यानयोगाचे साधन कसा आहे ते दाखवतात. **आरुरुक्षो:** आरोहणाची इच्छा करणारा - म्हणजेच अजून ध्यानयोगांत स्थिर न होऊं शकणारा, **मुने:** कर्मसंन्यासी, कुठे आरोहण करण्याची इच्छा असणारा? तर **योगं** योगावर. त्याच्यासाठी **कर्म** हेच **कारण** साधन आहे. **योगारूढस्य तस्य** तोच पुन्हा योगारूढ झाला असतां **शम:** उपशम म्हणजे सर्व कर्मांपासून निवृत्ति हे योगारूढतेचे म्हणजे ध्यानयोगांत स्थिरावण्याचे **कारणं** साधन आहे.जसा जसा तो कर्मापासून उपरत होतो तसे तसे त्या जितेंद्रिय पुरुषाचे चित्त अनायास समाधीत लीन होऊं लागते. अशा रीतीने तो तत्काळ योगारूढ होतो. व्यासांनी (महाभारत शांतिपर्व १७५:३७) असेच म्हटले आहे.*

योगाभ्यासामध्ये उन्नती होत जाईल तशी तशी सर्व कर्मांपासून निवृत्ती म्हणजे शम अपेक्षित आहे. याने चित्तविक्षेप नाहींसा होऊन पूर्ण योगारूढ स्थितीचा लाभ होतो. याकरिताच शास्त्रानेही विधीपूर्वक कर्मत्यागरूप संन्यासाश्रम सांगितला आहे. गृहस्थाला नाना प्रकारच्या कर्तव्यामुळे चित्तविक्षेप होणे अपरिहार्य आहे. म्हणून योगारूढ स्थिति मिळविण्याकरिता सर्व कर्मत्यागरूप शमाची अपेक्षा आहे. हेच श्रीभगवत्पादांनी सांगितले आहे आणि श्रीमहाराजांनीही या श्लोकात तेच व्यक्त केले आहे. (३३)

प्रत्याहार

कामवेगसहोऽतर्दृक् सुखारामोऽभितो यतिः ।
ब्रह्मनिर्वाणमेत्येव ब्रह्मभूतोऽमलः समः ।। ३४।।

अर्थ :- काम विकाराचे उपशमन करणारा, आत आत्म्याकडेच दृष्टी ठेवणारा, सर्वव्यापक अशा आत्मस्वरूपानंदातच रममाण होणारा, द्वंद्वातीत, शुद्ध असा ब्रह्मस्वरूप झालेला संन्यासी निश्चित मोक्षावस्थेला जाऊन पोचतो. (३४)

विवरण :- आता यापुढे योगाच्या अंगांपैकी प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांचे निरूपण श्रीमहाराजांनी केले आहे. या श्लोकामध्ये 'अंतर्दृक्' या पदाने प्रत्याहार सुचविला आहे श्रोत्र, त्वक, चक्षु, रसना व घ्राण या इंद्रियांचे, क्रमाने शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध हे विषय आहेत. या आपापल्या विषयाकडे जाऊन राहिलेली इंद्रिये खेचून शरीरातील त्यांच्या त्यांच्या स्थानात स्वस्थ ठेवणे याला प्रत्याहार म्हणतात. पतंजल योगसूत्राच्या द्वितीय पादातील ५४ व ५५ या सूत्रांमध्ये प्रत्याहाराचे स्वरूप व त्याचे फल दाखविले आहे. प्राणायामाने चित्त स्थिर होते. चित्त स्थिर झाल्यामुळे इंद्रियेही स्थिर होतात. त्यांचा विषयाशी संबंध सुटतो. इंद्रियांवर पूर्ण ताबा मिळविणे, जितेंद्रिय होणे हे प्रत्याहाराचे फल आहे. हे स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणांपैकी एक लक्षण, 'वशे हि यस्येंद्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता'

या वाक्याने भगवंतानी सांगितले आहे. हा प्रत्याहार कसा सिद्ध होतो व शेवटी तो योगी कसा मुक्त होतो हे या श्लोकात श्रीमहाराजांनी दाखविले आहे. कामक्रोधादिविकारांचा वेग प्रथम जिंकला पाहिजे तरच त्याचे चित्त आत्मस्वरूपाचे ठिकाणी स्थिर राहू शकते, तोच योगारूढ होऊ शकतो.

'शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात ।
काम क्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी स नरः।।'

(भ.गीता ५:२३)[१]

या श्लोकात भगवान् हेच सांगत आहेत. हे 'कामवेगसहः' या पदाने येथे श्रीमहाराज सुचवीत आहेत. तसेच,

'सुखमात्यंतिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्वतः '

या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे स्वतःच्या बुद्धीलाच कळणाऱ्या अनंत सुखात तो योगारूढ पुरूष रममाण झालेला असतो हे येथे 'सुखारामः' या पदाने सुचविले आहे. अर्थातच असा पुरूष सम म्हणजे द्वंद्वातीत झालेला असतो. या श्लोकात श्रीमहाराजांनी, 'यतिः' असा पदप्रयोग केला आहे. तो, संन्यासी हाच मुख्य अधिकारी आहे हे सुचविण्याकरिता आहे. त्यालाच योगारूढ अवस्था पूर्ण रीतीने निर्विघ्नपणे प्राप्त होणे शक्य आहे. अनेक उपाधीमध्ये ज्यांचे चित्त निमग्न झाले आहे अशा गृहस्थादिकांना योगारूढ अवस्था दुःसाध्य आहे असा श्रीमहाराजांचा अभिप्राय आहे. (३४)

---

[१] *जो शरीर पडण्याच्या आधीच ह्या लोकींच कामक्रोधादिकांचा वेग सहन करतो तोच .योगी आणि सुखी माणूस होय.*

धारणा, ध्यान आणि समाधी

कश्चिद्धारणयोपास्ते ध्यानात्कश्चित्समाधिना।
आत्मानमेवमाप्त्वेमां सिद्धिं मुक्तो भवत्यसौ।। ३५।।

हृद्युपास्यो धारणया वराभयकरो हरिः।
प्रादेशमात्रः सुसिद्धः खेचरीमुद्रया युतः।। ३६।।

अंगुष्ठमात्रं पुरुषं दत्तात्रेयं दिगंबरम्।
ध्यायेत्सिद्धासनासीनं द्युनिशं कंठसंस्थितम्।।३७।।

सहस्त्रदलपद्मस्थं सुसूक्ष्मं शान्तमुज्वलम्।
समाधिना द्वादशाहं तन्मयो भावयेत्परम्।। ३८।।

अर्थ :- कोणी धारणेने आत्म्याची उपासना करतो. कोणी ध्यानाने, तर कोणी समाधीने. याप्रमाणे या सिद्धीला मिळवून हा मुक्त होतो. (३५)

वरद व अभय हस्त असणारा, टीचभर आकाराचा, उत्तम सिद्ध व खेचरी मुद्रेने युक्त अशा हरीची हृदयात धारणेने उपासना करावी. (३६)

अंगुष्ठाएवढा, दिगंबर, सिद्धासनावर बसलेला व कंठामध्ये स्थित जो पुरुष दत्तात्रेय, त्याचे अहर्निश ध्यान करावे. (३७)

सहस्त्रदल पद्मावर असणारा, अत्यंत सूक्ष्म, शांत, देदीप्यमान् अशा परमात्म्याला, बारा दिवसांपर्यंत तन्मय होऊन समाधीने त्याची भावना करावी. (३८)

विवरण :- धारणा, ध्यान व समाधी यांचे निरूपण व त्यांचे फल या चार श्लोकांतून वर्णिलेले आहे. धारणा, ध्यान व समाधी यांची लक्षणे पातंजलदर्शनातील तृतीय पादाच्या आरंभीच दिली आहेत. ती अशी -

'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा' 'तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम्' 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि:'

बाह्य किंवा आंतर ध्यानाधार विशेष देशामध्ये चित्त स्थिर करणे म्हणजे धारणा. त्या विशिष्ट देशात ध्येयस्वरूपाकार चित्तवृत्तीची एकाग्रता अखंडित राहाणे, ध्येयाकारच वृत्ती सारख्या राहाणे याला ध्यान म्हणतात. त्याच ध्यानामध्ये ध्येय, ध्यान, ध्याता यांचा भासणारा भेद जाऊन फक्त ध्येयच ज्यामध्ये भासते अशी ध्यानाची परिपक्व अवस्था म्हणजेच समाधी होय. चित्त धारणेचे दहा देश गरुडपुराणात पुढीलप्रमाणे दाखविले आहेत.

'प्राङ्नाभ्यां हृदये चाथ तृतीये च तथोरसि ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्र-भ्रूमध्य-मूर्धसु ।।
किंचित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दशकीर्तिता: ।।'

या श्लोकात शरीरातील दहा स्थाने धारणाश्रय म्हणून सांगितली आहेत. याशिवाय भगवंताची मूर्त रूपेही धारणाश्रय सांगितली आहेत. जसे विष्णुपुराणात पुढीलप्रमाणे आहे -

'मूर्तं भगवतो रूपं सर्वोपाश्रयनि:स्पृहम्।
एषा वै धारणा ज्ञेया यच्चित्तं तत्र धार्यते।।

चिन्तयेत्तन्मयो योगी समाधायात्ममानसम्।
तावद्यावद् दृढीभूता तत्रैव नृप धारणा।।

एतदाधिष्ठितोऽन्यद्वा स्वेच्छया कर्मकुर्वत:।
नापयाति यदा चित्तं सिद्धांतां मन्यते तदा।।'

मूर्त अशा भगवंताच्या स्वरूपाच्या ठिकाणी चित्त स्थिर करणे हीही धारणाच आहे. ही इतकी दृढ झाली पाहिजे की इतर कोणतेही काम करीत असताना देखील चित्त, त्या भगवत्स्वरूपाला सोडून दुसरीकडे थोडेसुद्धा गेले न

पाहिजे. यालाच उत्तम भगवद्भक्त म्हणतात. धारणा, ध्यान व समाधी यांचा विषय प्राय: एकच असतो. हे तीनही एकाच विषयाचे दृढ झाले असता त्याला संयम असे म्हणतात. प्रथम स्थूल विषय, नंतर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम अशा क्रमाने घेऊन चित्त पूर्ण स्थिर करावे. याकरिता छत्तीसाव्या श्लोकात हृदयरूप देशात एक टीचभर अशा मूर्त हरिस्वरूपाचे ठिकाणी चित्ताची धारणा करण्यास सांगितले. पुढे या धारणेने चित्त स्थिर झाल्यावर पुढे अंगुष्ठाएवढ्या दिगंबर मूर्तीचे ध्यान कंठदेशात करण्यास सांगितले आहे. याची सिद्धि एक दिवसभर ध्यान होऊ लागले म्हणजे झाली असे समजावे. ध्यानावस्था सिद्ध झाल्यानंतर समाधीचा अभ्यास सांगितला. त्याचा विषय मात्र अत्यंत सूक्ष्म, शांत, तेजोमय भगवत्स्वरूप असून स्थान ब्रह्मरंध्रांतील सहस्त्रदलपद्म आहे. पूर्वीची धारणाही हृदयातील अष्टदल अनाहत चक्र व ध्यान कंठातील विशुद्धि चक्रात सांगितले आहे. अत्यंत सूक्ष्म, तेजोमय भगवत्स्वरूपाकार चित्तवृत्ति होऊन लागलेल्या समाधीची मर्यादा बारा दिवस सांगितली आहे.

'अवध्य: सर्वशस्त्राणामशक्य: सर्व देहिनाम्।
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्त: समाधिना।'[१]

असे समाधीचे मोठे फल सांगितले आहे. (३-३६-३७-३८)

शांभवीमुद्रा आणि नादानुसंधान

अन्तर्लीनसहृत्प्राणोऽपश्यन्नचलदृग्बहि:।
मुद्रेयं शांभवी शून्याऽशून्यलक्ष्मपदप्रदा।। ३९।।

तद्वान् दृढासनो दक्षकर्णे रुद्धबिलो ध्वनिम्।
त्रिग्रंथिभेदं शृणुयात्सुसूक्ष्मं स समाधिभाक्।। ४०।।

[१] *समाधी साधलेला योग्याचा कोणत्याही शस्त्राने, कुणीही देहधारी वध करूं शकत नाही; कोणत्याही मंत्राचा वा यंत्राचा त्याच्यावर प्रयोग होऊं शकत नाही.*

अर्थ :- चित्तासह ज्याचा प्राण ब्रह्मरंध्रात लीन झाला आहे, ज्याची दृष्टी उघडी पण स्थिर आहे असा समाधिस्थ पुरुष बाह्य विषयाकडे न पाहाता राहतो. अशी ही शांभवीमुद्रा, शून्य व अशून्य असे परमात्मस्वरूप प्राप्त करून देणारी आहे. (३९)

ती शांभवी मुद्रा धारण करणारा, दृढ आसनावर बसणारा, ज्याने अंगुष्ठांनी कान, तर्जनीनी डोळे, मध्यमांनी नासिका व इतर बोटांनी मुख अशी सर्व छिद्रे बंद केली आहेत. तो समाधीत असणारा पुरुष, उजव्या कानामध्ये, अत्यंत सूक्ष्म बंशीनादासारखा हृदय, कंठ व भ्रूमध्य यांतील ब्रह्मग्रंथी, विष्णुग्रंथी व रुद्रग्रंथी यांचा भेद करणारा अनाहतध्वनी ऐकू शकतो. (४०)

विवरण :- या दोन श्लोकामध्ये शांभवी मुद्रा व तिचे फल दाखविले आहे. शांभवी मुद्रा या शब्दाचा अर्थ टीकेमध्ये श्रीमहाराजांनी दाखविला आहे. तो असा -

'श्यति दुःखं तनूकरोतीति शं आनन्दः, स भवत्यस्मादिति शंभुरात्मा, 'एष ह्येवानन्दयति' [१] इति श्रुतेः । तस्येयं शांभवी । मुदं निर्विकल्पानन्दं रातीति मुद्रा'

शं म्हणजे आनंद ज्यापासून उत्पन्न होतो तो शंभू म्हणजे आत्मा. त्या आत्म्याची ही मुद्रा म्हणून हिला शांभवी मुद्रा म्हणतात. आत्मस्वरूपाचा निर्विकल्प आनंद देणारी अशी ही मुद्रा आहे. हिचे वर्णन हठयोगप्रदीपिकाकार असे करतात.

'अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।
एषा सा शांभवीमुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता।।' (४।३६)

आत चित्तवृत्ती व बाहेर डोळे सारखे उघडे ही शांभवीमुद्रा होय. डोळे उघडे असूनसुद्धा बाह्य कोणत्याही विषयाचे भान नाही. कारण चित्तवृत्ती,

[१] *तैत्तिरीय उपनिषद २:७.*

आत्मानंदात निमग्न झाल्यामुळे मनाचा डोळ्यांशी संबंधच नसतो. खेचरी मुद्रा व शांभवी मुद्रा यांचे आत्मानंदप्राप्तिरूप फल एकच आहे. फक्त भेद इतकाच की, - शांभवी मुद्रेमध्ये दृष्टी बाहेर लावून राहाणे आहे, आणि खेचरी मुद्रेच्या वेळी दृष्टी भ्रूमध्यात ठेवून राहाणे आहे. शांभवी मुद्रासमयी चित्त हृदयस्थानात स्थिर झालले असते आणि खेचरीच्या वेळी ते भ्रूमध्यदेशात स्थिर झालेले असते इतकाच दोनी मुद्रामध्ये फरक आहे.

शांभवी मुद्रेनंतर उजव्या कानामध्ये निरनिराळे नाद ऐकू येणे व त्या नादांच्या अनुसंधानात चित्त लीन होणे हे श्रीमहाराजांनी दाखविले आहे. तेच पुढील श्लोकात हठयोगप्रदीपिकाकार सांगतात -

'मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतस्थमेकधी:।।६७।। (चतुर्थोपदेश)

हे नाद नाना प्रकारचे ऐकू येतात. त्याकरिता प्रथम पराङ्मुखीमुद्रा करावी लागते. म्हणजे कान, डोळे, नाक, मुख ही सर्व छिद्रे बोटांनी बंद करणे. त्याबद्दल स्पष्टीकरण असे आहे -

'अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णो तर्जनीभां च चक्षुषी ।
नासापुटौ तथाऽन्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च ।।'

दोन आंगठे दोन्ही कानांमध्ये घालावयाचे. आंगठ्या जवळच्या दोन्ही हातांच्या तर्जनीनी दोन्ही डोळे झाकावयाचे. मधल्या दोन बोटांनी दोन्ही नाकपुड्या बंद करावयाच्या आणि राहिलेल्या दोन बोटांनी मुख बंद करावयाचे याप्रमाणे सर्व छिद्रे बंद करून बसले असता, सुषुम्ना नाडीत अभिव्यक्त होणारा नाद उजव्या कानाने ऐकू येऊ लागतो. अगोदर भ्रमरध्वनीप्रमाणे, नंतर वेणुध्वनीप्रमाणे, घंटानादासारखा, समुद्राच्या ध्वनीसारखा, गर्जना करणाऱ्या पर्ज्यन्यासारखा असे विविध नाद ऐकू येतात हेच पुढील श्लोकात दाखविले आहे -

'आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारसंस्कारकारी
नादोऽसौ वंशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनि:स्वानतुल्य:।
घंटानादानुकारी तदनु च जलधिर्ध्वानधीरो गभीरो
गर्जन्पर्जन्यघोष: पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्या:।।'[१]

(त्रिपुरासारसमुच्चय)

आरंभ, घट, परिचय व निष्पत्ति अशा नादाच्या चार अवस्था सांगितल्या आहेत. प्राणायामाच्या अभ्यासाने हृदयातील अनाहतचक्रात असणाऱ्या ब्रह्मग्रंथीचा जेव्हा भेद होतो तेव्हा हृदयाकाशात भूषणांच्या ध्वनीसारखा ध्वनी उत्पन्न होतो ही आरंभावस्था. प्राणवायू अपानाशी ऐक्य संपादून व नादबिंदू यांचे ऐक्य करून जेव्हा कंठस्थ मध्यचक्रात येऊन राहातो तेव्हा ती घटावस्था होय. त्या वेळी कंठस्थ विष्णुग्रंथीचा भेद होऊन कंठाकाशामध्ये भेरी शब्दासारखा शब्द ऐकू येऊ लागतो. प्राणायामाभ्यासाने प्राण भ्रूमध्याकाशात येऊन राहिला असता, त्याठिकाणी विशिष्ट वाद्यासारखा ध्वनी ऐकू येऊ लागतो व रुद्रग्रंथीचा भेद होतो. त्या वेळी चित्तवृत्तिरूप आनंद लुप्त होऊन स्वाभाविक आत्मानंद अभिव्यक्त होतो आणि त्रिदोषजन्य दु:खांच्या संवेदना, जरा, क्षुधा, तृषा, निद्रा या सर्वांतून तो योगी पूर्णपणे मुक्त होतो ही तिसरी परिचयावस्था होय. चौथ्या निष्पत्ती अवस्थेमध्ये प्राण ब्रह्मरंध्रात येऊन स्थिर होतो. त्या वेळी अत्यंत सूक्ष्म असा बासरीसारखा ध्वनी उजव्या कानामध्ये ऐकू येऊ लागतो. या अवस्थेत चित्त अत्यंत एकाग्र झालेले असते. यालाच राजयोग असे म्हणतात. या अवस्थेपर्यंत पोचलेला योगी, ईश्वराप्रमाणे सृष्टिसंहार करण्यास समर्थ होतो. याप्रमाणे नादानुसंधानाचे सविस्तर वर्णन हठयोगप्रदीपिकेच्या चतुर्थ उपदेशामध्ये केलेले आहे. तेच या श्लोकात,

---

[१] *हा नाद सुरुवातीला धुंद भुंग्याच्या थव्यांच्या गुंजारवासारखा ॐकाराचा संस्कार करणारा, नंतर वेळूंतून हवा फुंकल्यासारखा बांसरीसारखा, त्यानंतर घंटानादासारखा, मग समुद्राच्या गाजासारखा गंभीर, मग गरजणाऱ्या पावसाच्या घोषासारखा नाद ब्रह्मनाडीच्या पोकळीत ऐकायला येतो.*

संक्षेपाने श्रीमहाराजांनी सुचविले आहे. ब्रह्मग्रंथी, विष्णुग्रंथी व रुद्रग्रंथी या काही मांस, स्नायू यांच्या बनलेल्या गाठी नसून, रजोगुण, सत्त्वगुण व तमोगुण यांचीच विशिष्ट स्वरूपे आहेत. प्रथम ब्रह्मग्रंथीचा भेद झाल्याबरोबर काम-क्रोधादी राजस भाव शांत होऊन प्रेम, दया, अहिंसा इत्यादी सात्त्विक भाव जागृत होतात. परंतु रुद्रग्रंथीचा भेद होऊन निद्रा, आलस्य, मोह, दंभ इत्यादि तामस भाव शांत होईपर्यंत ते सात्त्विक भाव दबून असतात. रुद्रग्रंथीचे स्थान आज्ञाचक्राच्या वर आहे. जिचा भेद सर्वांच्या मागाहून होतो. तो होणे अत्यंत कठीण आहे. या तीनही ग्रंथींचा भेद उपशम झाला असता मनुष्य त्रिगुणातीत होतो व त्याचा सहजानंद-आत्मानंद अभिव्यक्त होतो. हे सर्व नादोपासनेने होते म्हणून उपनिषदांचे श्रवण, मनन करण्याची शक्ति नसणाऱ्या अव्युत्पन्न लोकांनाही सहजानंद मिळावा म्हणून हे नादानुसंधान रूप नादोपासन हठयोगप्रदीपिकाकारांनी सांगितले आहे.(३९-४०)

यम आणि नियम

यमेन दशधा नूनं दशधा नियमेन च ।
आसनाद्येन षट्केन योगोऽष्टांगोयमुच्यते ।। ४१।।

अर्थ :- दहा प्रकारच्या यमाने, दहा प्रकारच्या नियमाने आणि आसनादि सहा प्रकारांनी मिळून हा योग, अष्टांगयोग म्हणून सांगितला जातो.(४१)

विवरण:- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व संप्रज्ञात समाधी ही आठ अंगे असल्यामुळे याला अष्टांगयोग असे नाव पडले आहे. त्यांपैकी आसनापासून समाधीपर्यंत सहा अंगांचे विवेचन आतापर्यंत श्रीमहाराजांनी केले आहे. या श्लोकात यम दहा व नियम दहा इतकाच उल्लेख केला आहे. ते प्रकार असे -

'अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश॥

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्।
सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ऱ्ही मती च तपो हुतम्॥
नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः॥'

पातंजल सूत्रामध्ये पाच यम व पाच नियम सांगितले आहेत. सामान्यतः, यम म्हणजे दोषाभावरूप असून नियम हे गुणरूप आहेत. ही दोन अंगे शेवटपर्यंत कटाक्षाने पाळणे आवश्यक आहे. प्रथम साधन म्हणून आणि योगसिद्धी मिळाल्यावर देखील लोकसंग्रहाकरिता यांची आवश्यकता आहेच. (४१)

एतेनाष्टांगयोगेन प्रबुद्धः स्वल्पसंविदा ।
शुभाशुभविनिर्मुक्तो देही ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ४२॥
इदं रहस्यं परमं नाख्येयं यस्य कस्यचित् ॥

इतिश्री प.प.श्रीवासुदेवानन्द-सरस्वती विरचितं योगाख्यं प्रथमं रहस्यम्।

अर्थ :- या अष्टांगयोगामुळे, अत्यंत सूक्ष्म वस्तू जे ब्रह्म, त्याला जाणणारा असा हा शरीरी जीव, पापपुण्यातून मुक्त होऊन ब्रह्मरूप होतो. हे श्रेष्ठ रहस्य वाटेल त्या अनिधकारी पुरुषाला सांगू नये. (४२-४३)

विवरण :- अष्टांगयोगाचे वर्णन या लहान ग्रंथात श्रीमहाराजांनी केले आहे. याच्या अभ्यासाने जीव ब्रह्मज्ञानी होऊन मुक्त होतो हे योगाचे फल या शेवटच्या श्लोकात सांगितले आहे. तसेच अधिकार पाहिल्याशिवाय वाटेल त्याला त्याचा उपदेश करू नये अशी धोक्याची सूचनाही मुद्दाम शेवटी दिली आहे. (४२ - ४३)

उपसंहार

भगवद्‌गीतेच्या सहाव्या अध्यायात परमयोगी म्हणजे श्रेष्ठयोगी कोण त्याचे वर्णन पुढील श्लोकात केले आहे -

'आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दु:खं स योगी परमो मत: ।। ३२।।'

श्रेष्ठ योगी, तत्त्वज्ञान, मनोनाश व वासनाक्षय या तिघांचा सारखा अभ्यास करीत राहून, दृष्ट दु:खाची निवृत्ती करून जीवन्मुक्तिसुखाचा अनुभव घेत समाधी अवस्थेतच प्राय: असतो. कदाचित् प्रारब्धकर्मामुळे समाधीतून व्युत्थान झाले तर त्या वेळी सर्व प्राणिमात्रांचे ठायी आपल्याप्रमाणेच सुख किंवा दु:ख तो पहात असतो. आपल्या दु:खाचा जसा परिहार करावा तसाच दुसऱ्याच्याही दु:खाचा करतो. स्वत:प्रमाणेच इतरांच्याही सुखाकरिता झटतो हा परमयोगी होय. आणि नुसते तत्त्वज्ञान ज्याला झाले आहे पण मनोनाश व वासनाक्षय यांचा अभ्यास नसल्याने ज्याला जीवन्मुक्ती-सुखाचा अनुभवच नाही आणि ज्याचा दृष्ट दु:खाचा अनुभव संपलेला नाही, शरीरपातानंतरच ज्याला मुक्ती मिळणारी आहे, असा योगी अर्थातच अपरम-कनिष्ठ दर्जाचा, योगी होय. म्हणून तत्त्वज्ञान, मनोनाश व वासनाक्षय या तिघांचाही अभ्यास सतत, मिळूनच केला पाहिजे कारण शेकडो जन्म मागे लागलेला हा संसार तशाच चिरकाल दृढ अभ्यासावाचून जाणे शक्य नाही हे वसिष्ठ सांगतात -

'जन्मान्तरशताभ्यस्ता राम संसारसन्तति: ।
सा चिराभ्यासयोगेन न विना क्षीयते क्वचित् ।।'

तत्त्वज्ञान, मनोनाश व वासनाक्षय हे तीनीही एकमेकाला पोषक आहेत. हे संपूर्ण विश्व, अद्वितीय, सच्चिदानंदरूप आत्म्याच्या ठिकाणी कल्पनेने भासते. अर्थात ते खोटे आहे, आत्माच एक खरा आहे, तो मी आहे असे ज्ञान म्हणजे तत्त्वज्ञान होय. पेटलेल्या अग्नीच्या ज्वाला जशा सारख्या एका मागून एक उत्पन्न

होतात तशा मनाच्या वृत्ती सारख्या उद्भवत असतात. त्या वृत्ती कमी कमी होता होता, धश्वनरहित अग्नीप्रमाणे मन वृत्तिशून्य होऊन राहाणे म्हणजे मनोनाश होय. त्या त्या प्रसंगी एकदम काम, क्रोध इत्यादी वृत्ती मनामध्ये ज्या उत्पन्न होतात त्यांना कारण असणारा चित्तातील सूक्ष्म संस्कार म्हणजे वासना. अशुद्ध कामक्रोधादी वासना या आसुरी संपत्तिरूप आहेत आणि शुद्ध वासना म्हणजे दैवी संपत्तिरूप आहेत. पूर्ण विवेकाभ्यासाने चित्तवृत्तींचा उपशम दृढ झाला असता बाहेरील निमित्त उद्भवले तरी क्रोधादि विकार उत्पन्नच न होणे याचे नाव वासनाक्षय होय. संपूर्ण विश्व मिथ्या आहे असे तत्त्वज्ञान झाले असता, शशशृंगाप्रमाणे आपल्याला जगाचा काहीच उपयोग नाही असे ज्ञानी मनुष्याला वाटत असल्यामुळे बाह्य विषयाकार मनोवृत्तीच उत्पन्न होत नाही. त्यामुळे हळूहळू वृत्ती शून्य होत जाणाऱ्या मनाचा निरिंधन अग्नीप्रमाणे नाश होतो. मन नष्ट झाले असता, संस्काराला उद्बोधक बाह्य निमित्तच नाहीसे झाल्यामुळे क्रोधादी वृत्तीच उत्पन्न होऊ शकत नाहीत. त्यामुळे मनाचा नाश म्हणजे वृत्तिशून्य अवस्था होते. मनाच्या वृत्ती बंद पडल्यामुळे शमदमादिकांचा उद्भव होऊन तत्त्वज्ञान उत्पन्न होते. तत्त्वज्ञान उत्पन्न झाल्यामुळे रागद्वेषादी वासनांचा क्षय झाल्याने प्रतिबंध दूर झाल्यामुळे तत्त्वज्ञान उत्पन्न होते. याप्रमाणे तत्त्वज्ञान, मनोनाश व वासनाक्षय हे तीनीही वरीलप्रमाणे परस्परांना पोषक आहेत. म्हणून या तिघांचाही सारखाच अभ्यास मुमुक्षूने करणे योग्य आहे. यामध्येही, प्रयोजनानुसार मुख्य, अमुख्य असा अभ्यास ठरतो. मुमुक्षूला जीवन्मुक्ती व विदेहमुक्ती दोन प्रयोजने आहेत. विदेहमुक्तीची इच्छा असणाऱ्यास तत्त्वज्ञानाभ्यास मुख्य आहे. बाकीचे दोन गौण आहेत. जीवन्मुक्तीची इच्छा असणाऱ्यास मनोनाश व वासनाक्षय मुख्य असून तत्त्वज्ञान गौण आहे असा या अभ्यासामध्ये फरक आहे. श्रवण, मनन, निदिध्यासन हे तत्त्वज्ञानाचे उपाय प्रसिद्ध आहेत. शुद्ध वासना अधिकाधिक निर्माण करून मलिन वासनांचा क्षय करीत राहाणे हा वासनाक्षयाचा उपाय शास्त्रसंमत आहे. एकच महायोग चार प्रकारच्या अंतर्भूमिकामुळे चार प्रकारचा शास्त्रकारांनी दाखविला आहे. तो असा

श्रीस्वामीमहाराजप्रणीत कुंडलिनीयोग

'मन्त्रो लयो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिका: क्रमात् ।
एक एव चतुर्धायं महायोगोऽभिधीयते ।।'

(योगशिखोपनिषत्)

मंत्रयोग, लययोग, हठयोग व राजयोग असे चार योगाचे प्रकार वरील श्लोकात दाखविले आहेत. गुरूपदिष्ट मंत्राचा जप, सच्छास्त्राचा अभ्यास, मंत्रदेवतेचे चिंतन हा सर्व मंत्रयोग होय. याचे फल समाधिसिद्धी हे आहे. चित्त लीन, वृत्तिशून्य होणे याला लययोग म्हणतात. षट्चक्रांच्या वेधाने प्राण स्थिर झाला असता लययोग सिद्ध होतो. गुद, उपस्थ, नाभी, हृदय, कंठ व भ्रूमध्य या सहा स्थानात क्रमाने आधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञा या नावांची सहा चक्रे आहेत. काही ठिकाणी आठ चक्रे तर काही ठिकाणी नऊ चक्रेही दाखविली आहेत. ती अशी -

'अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूर्ययोध्या ।
तस्यां हिरण्मय: कोश: स्वर्गो ज्योतिषावृत: ।।
तस्मिन् हिरण्मये कोशे त्रय अरे त्रिप्रतिष्ठते।।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद्वै ब्रह्मविदोविदु: ।।'

(अथर्ववेद कां. १० सूक्त २ मंत्र ३१-३२)

अर्थ :- आठ चक्रे आणि नऊ द्वारे असलेली ही (तनु) देवतांची अयोध्यापुरी आहे. या पुरीमध्ये जो सुवर्णमय कोश ज्योतीने आवृत आहे तोच स्वर्ग आहे. त्या सुवर्णमय कोशात, जो तीन अरांनी तीन प्रकारांनी प्रतिष्ठित आहे, आत्मरूपी यक्ष राहात आहे, त्याला ब्रह्मवेत्ते लोक जाणतात. या मंत्रात आठ चक्रांचा उल्लेख आहे. नऊ चक्रांचा उल्लेख असलेले प्रमाण असे -

'नवचक्रं षडाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकम् ।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामतो भवेत् ।।'

(शुक्लयजुर्वेदमण्डल ब्राह्मणोपनिषत् ४)

अर्थ :- नऊ चक्रे, सहा आधार, तीन लक्ष्य व पाच आकाश यांचे चांगल्या प्रकारे ज्ञान ज्याला नाही तो नुसता नावाचा योगी आहे. ऋग्वेदातील सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषदामध्येही नऊ चक्रांचे सविस्तर वर्णन आहे. सहा प्रसिद्ध चक्रांची नांवे व स्थाने वर दिलेली आहेतच. याशिवाय कंठस्थ विशुद्ध-चक्राच्यावर तालुचक्र सहावे; भ्रूचक्र, ज्याला ज्ञाननेत्र म्हणतात ते सातवे; आज्ञाचक्र आठवे व त्याच्यावर मूर्धास्थानात आकाशचक्र नववे सांगितले आहे. सहस्रारच आकाशचक्र आहे. याला चक्रांत घेतले नाही तर आठच चक्रे होतात. या चक्राचे स्थान सुषुम्ना नाडीच्या आत आहे. सुषुम्ना नाडीचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे -

'गुदस्य पृष्ठभागेऽस्मिन् वीणादण्डः सदेहभृत् ।
दीर्घास्थि देहपर्यंतं ब्रह्मनाडीति कथ्यते।।'

(योगशिखोपनिषत्)

गुदाच्या पाठीमागच्या भागात एक वीणादंड देहाला धारण करणारा आहे. तो मोठ्या हाडाचा बनविलेला असून वरपर्यंत गेला आहे. त्याच्यामध्ये ब्रह्मनाडी म्हणजे सुषुम्ना आहे. त्या सुषुम्नेतून प्राण वर चढू लागला असता तो आज्ञाचक्रात येऊन पोचला म्हणजे चित्तलयरूप लययोग सिद्ध होतो. मनाचे संकल्प विकल्प शांत होऊन पूर्ण एकाग्रता होणे हे लययोगाचे प्रयोजन आहे.

आज्ञाचक्राच्या वर ब्रह्मारंध्रातील सहस्रारामध्ये प्राण जाऊन स्थिर झाला असता राजयोगाची प्राप्ती होते. यामुळे निर्बीज समाधी, प्राणलय, चित्तलय, द्रष्टा जीव, वृत्तिरूप टाकून आपल्या मूलस्वरूपाने परब्रह्मरूपाने राहाणे इत्यादी फले प्राप्त होतात.

मंत्रयोग, लययोग व राजयोग या तीन योगप्रकारांचे संक्षिप्त वर्णन वरीलप्रमाणे दिले आहे. योगाचा चौथा प्रकार हठयोग हा आहे. याचेच प्राधान्याने वर्णन योगरहस्यामध्ये श्रीमहाराजांनी केले आहे. आरंभी नवव्या श्लोकात, 'हठयोगं समभ्यसेत्' असा तेथे उपक्रम करून पुढील निरूपण केले आहे. त्या श्लोकाच्या टीकेत हठयोग शब्दाचा अर्थ पुढीलप्रमाणे दिला आहे -

'हकार उच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
इति तयोः प्राणापानयो योगो हठयोगः ॥'

प्राण व आपान यांचे ऐक्य म्हणजे हठयोग. हे ऐक्य दोन प्रकारांनी करता येते. प्राणाचे अपानाशी मेलन किंवा अपानाचे प्राणाशी मेलन या दोन प्रकारांनी प्राण व अपान यांचे ऐक्य म्हणजे हठयोग सिद्ध होतो. हेच भगवद्गीतेत चौथ्या अध्यायात,

'अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे'

या वाक्याने सांगितले आहे. अपान शक्तीचे स्थान गुद व उपस्थ आहे. म्हणजे आधारचक्राच्या समीप अपान वायु असून त्याची अधोगती आहे. प्राणवायू हृदयाच्या वरच्या भागात काम करीत आहे. त्यापैकी, ' अपाने जुह्वति प्राणं' हा प्रकार म्हणजे अपानाशी प्राणाचा योग करणे. याची पद्धत अशी -

अपान शक्तीत प्राणाची आहुती देण्याकरिता प्राणाला खाली आणले पाहिजे. प्रथम हळू हळू पूरकाने प्राणवायू फुप्फुसात खेचून घ्यावा. नंतर कंठाचा संकोच करून - जालंधरबंध करून त्या वायूला जोराने खाली दाबावे लागते. या अभ्यासाने प्राणशक्ती वरच्या भागातील सर्व नाड्यांतून खेचली जाऊन खाली उतरू लागते आणि हळूहळू कंदाच्या जवळ मूलाधार चक्रात येते. त्याच्या अगोदरच साधकाने सिद्धासन किंवा गुदाचे संकोचन करून मूलबंध यांच्या द्वाराने खाली जाणाऱ्या अपानशक्तीला रोखून धरलेले असते. त्या अपानाशी वरून येणाऱ्या प्राणाचे ऐक्य होते, याप्रमाणे प्राण व अपान दोनी एक होऊन सुषुम्नेच्या

द्वारातून आत प्रवेश करतात. ते द्वार मूलाधार व स्वाधिष्ठान यांच्या मध्ये असणाऱ्या कुंडलिनीच्या स्थानावरच आहे. याप्रमाणे प्राण व अपान दोनी एक होऊन सुषुम्नेत प्रविष्ट झाले असता, घटावस्था म्हणून योगाची दुसरी अवस्था सिद्ध होते आणि तो पुरुष थोड्या प्रयत्नाने किंवा केवळ संकल्पानेही प्राणाचा प्रवाह शरीरातील कोणत्याही भागात सहज नेऊ शकतो. प्राणापानाच्या ऐक्याची दुसरी पद्धती अशी आहे -

आत घेतलेला वायू रेचकद्वारा हळूहळू बाहेर सोडून, मूलबंध, तसेच पोट पाठीकडे आत खूप ताणावयाचे म्हणजे उड्डियानबंध करून खालच्या अपानाला वरच्या भागात खेचून घेतले असता वर अपान व प्राण यांचे ऐक्य होते, यालाच भगवद्गीतेमध्ये प्राणात अपानाची आहुती देतात असे म्हटले आहे. याप्रमाणे प्राणापानांचे ऐक्य, करून त्यांचा सुषुम्नेमध्ये प्रवेश झाला म्हणजे प्राणायामाची सिद्धी झाली असे समजावे. प्राणायामाची होणारी सिद्धी, नाडीशुद्धी, प्राणलय व चित्तलय या प्रकारची योगरहस्यामध्ये तेराव्या श्लोकात श्रीमहाराजांनी दाखविली आहे. दुसऱ्या पद्धतीप्रमाणेच प्राणापानांचे ऐक्य, हठयोगप्रदीपिकाकारांनी दाखविले आहे, ते श्लोक असे -

'अधोगतिमपानं व ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः।। ६२।।

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः।। ६४।।[१]

---

[१] *स्वाभाविक खाली जाणारा अपान (गुदाच्या) आकुंचनाने बळाने वर चढवण्याला योगी मूलबंध म्हणतात. प्राण आणि अपान तसेच नाद आणि बिंदू यांचे मूलबधाने ऐक्य केल्याने योग उत्तम प्रकारे सिद्ध होतो यांत संशय नाही.*

या श्लोकाचा भाव टीकाकार वर्णन करतात -

'अयं भाव:। मूलबंधे कृतेऽपान: प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति। ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति। ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरिगत्वा नादस्य बिंदुना सहैक्यमाधाय मूर्ध्निगच्छत:। ततो योगसिद्धि:।' (१)(तृतीयोपदेश)

अपान उर्ध्वगती होऊन पुढे काय काय कार्य होते ते पुढील श्लोकातून दाखविले आहे -

'अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वन्हिमंडलम् ।
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ।। ६६।।

ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ।। ६७।।

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दंडाहता भुजंगीव नि:श्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ।। ६८।।
बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्।'(२)

(तृतीयोपदेश)

---

(१)*याचा भावार्थ. मूलबंध केल्याने प्राण अपानासह मिळून सुषुम्णेत प्रवेश करतो. तेव्हां नादाची अभिव्यक्ति होते. नंतर नादासह प्राण आणि अपान हृदयाच्या वर जाऊन बिंदूशी एकरूप होऊन टाळूकडे जातात. मग योग सिद्ध होतो.*

(२)*अपान वर चढू लागला की तो अग्निमडलांत जातो तेव्हां त्या वायूच्या आघाताने अग्नीची मोठी ज्वाळा निर्माण होते. त्या अग्नि आणि अपानवायूंमध्ये उष्ण असा प्राणवायू शिरतो. त्यायोगें देहस्थित अग्नीचा मोठा भडका होऊन त्या प्रदीप्त अग्नीने झोंपलेली कुंडलिनी संतप्त होऊन काठीने मारलेल्या नागिणीसारखी फूत्कार करीत (वेटोळीं सोडून) सरळ होते आणि बिळांत शिरावे तशी ब्रह्मनाडीत (सुषुम्णेत) प्रवेश करते. त्यासाठी योग्यांनी नित्य मूलबंधाचा अभ्यास करावा.*

मूलबंधाच्या अभ्यासाने अपान ऊर्ध्वगती होऊन वन्हिमंडलापर्यंत येतो. हे वन्हिमंडल त्रिकोणाकृति नाभीच्या खाली आहे. याबद्दल याज्ञवल्क्यांचे विवरण असे आहे -

'देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभं ।
त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदां ।।
मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद् ब्रवीमते ।
तन्मध्ये तु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावके।। '

अपानवायू खालून वर येऊ लागला असता, त्याच्या आघाताने नाभी खालच्या त्रिकोणाकृती मंडलात असणारी जठराग्नीची सूक्ष्म ज्वाला वाढू लागते. नंतर तो वायू व वन्ही वर तापलेल्या प्राणात जाऊन मिसळतात. त्यामुळे खालून अपानाच्या आघाताने पेटलेला जठराग्नी वरून प्राणाच्या आघाताने अत्यंत प्रदीप्त होतो. त्यामुळे अत्यंत संतप्त झालेली निद्रिस्त कुंडलिनीशक्ती चांगली जागी होते व आपली साडेतीन वेटोळी सोडून सरळ होते आणि सुषुम्ना नाडीमध्ये प्रवेश करते. याप्रमाणे कुंडलिनी शक्ति जागृत करण्याचे उपाय व ती जागृत झाली असता मिळणारी सिद्धी यांचे वर्णन वीस ते तेवीस श्लोकांपर्यंत श्रीमहाराजांनी केले आहे. आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध यांचा अभ्यास म्हणजे हठयोगाचा अभ्यास याने कुंडलिनी जागृत होते. या योगाप्रमाणेच दुसराही कुंडलिनीयोग शास्त्रसंमत असा आहे. त्याबद्दल थोडेसे दिग्दर्शन करून हा विषय पूर्ण करावयाचा आहे.

कुंण्डलिनी योग

विश्वातील चेतन, अचेतन सर्व विभागांमध्ये एक विलक्षण शक्ती अनुभवसिद्ध आहे. परस्परविरोधी पंचभूतांमध्ये दिसून येणारा समन्वय, त्या शक्तीच्या नियमनामुळेच आहे असे मान्य करावे लागते. नाही तर परस्परांच्या धर्मसांकर्याने जगाचा नाश झाला असता. ही शक्ति परब्रह्माची किंवा परमात्म्याची

आहे असे, 'देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढां' इत्यादि वाक्यांवरून सिद्ध होते. याबद्दल पंचदशीकार सांगतात -

'शक्तिरस्त्यैश्वरी काचित्सर्ववस्तुनियामिका।
आनन्दमयमारभ्य गूढा सर्वेषुवस्तुषु।। ३८।।

वस्तुधर्मा नियम्येरञ्शक्त्या नैव यदा तदा।
अन्योन्यधर्मसांकर्याद्विप्लवेत जगत्खलु।। ३९।।

(पंचदशी ३)

याच ईश्वरशक्तीची अभिव्यक्ती, त्या त्या उपाधीमुळे कमीजास्ती प्रमाणात असलेली दिसते. मनुष्यामध्ये बाल, तरुण, निरोगी, रोगी इत्यादी अवस्थामध्ये शक्ती कमी-जास्ती असलेली दिसून येते याला कारण, असंग, निर्विकार आत्मस्वरूप मानता येत नाही. तर शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धी इत्यादी उपाधीमुळेच हा शक्तिभेद मान्य करावा लागतो. ही शक्ती शक्तिमानाहून भिन्नही ठरविता येत नाही. पंचमहाभूतांच्या आधाराने व्यक्त होणाऱ्या या शक्तीला जड शक्ती किंवा भौतिक शक्ती असे म्हटले जाते आणि शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धि इत्यादीकांच्या आश्रयाने अभिव्यक्त होणारी हीच शक्ती चेतन शक्ती समजली जाते. मनुष्यामध्ये असणाऱ्या या आध्यात्मिक शक्तीलाच कुंडलिनी म्हणतात. कुंडलिनीचा आकार सर्पासारखा मानलेला आहे ब्रह्मांडधारी शेषही सर्परूपच आहे. तात्पर्य समष्टी किंवा व्यष्टिरूप पिंडब्रह्मांड धारण करणारी ही शक्ती एकच आहे.

'सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि प्राणमेवाभिसंविशन्ति प्राणमभ्युज्जिहते'[१]

(छांदोग्य १। ११। ५)

'प्राणबन्धनं हि सोम्य मनः।(छांदोग्य ६। ८। २)[२]

[१] *हे सर्वच जीवमात्र प्राणानेच (जीवनांत) प्रवेश करतात आणि प्राणानेच (जीवन) सोडतात.*

[२] *मन हे प्राणानेच बद्ध आहे.*

स एष प्राण एव प्रज्ञात्मानन्दोऽजरोऽमृतः

(कौषीतकी उपनिषत् ३। ८)[१]

इत्यादी वाक्यांमध्ये वर्णिलेला प्राण म्हणजे हीच शक्ती आहे. उपनिषदांमध्ये प्राणोपासनेचे महत्त्व दाखविले आहे. हा प्राण म्हणजे प्राणवायूपेक्षा भिन्न ईश्वररूप आहे.

'हिरण्यगर्भः सूत्रात्मा प्राण इत्यभिधीयते'

या वाक्यात वर्णिलेला हिरण्यगर्भ किंवा प्राण, केवल वायूरूप नसून सर्वही सूक्ष्म शरीरांचा नियामक परमात्माच आहे.

'अत एव प्राणः' (ब्रह्मसूत्र १।१।२३) या अधिकरणामध्ये प्राण म्हणजे ब्रह्म असा निर्णय सूत्रभाष्यामध्ये केला आहे. याबद्दल शास्त्रामध्ये पुढीलप्रमाणे वर्णन आले आहे.

'ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निर्भया स्वर्णभास्वरा ।
सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका ।।

महाकुण्डलिनी प्रोक्ता परब्रह्मस्वरूपिणी ।
जीवशक्तिः कुण्डलाख्या प्राणाकाराथ तैजसी।।'

ही शक्ती सुवर्णाप्रमाणे भासणारी सत्व, रज व तम या तीन गुणांना व्यक्त करणारी विष्णूची-व्यापक परमात्म्याची निर्भय करणारी शक्ती आहे असे समजावे. या परब्रह्मरूपी शक्तीला महाकुंडलिनी असेही म्हणतात. हीच जीव शक्तीही असून कुंडलयुक्त तेजोमय प्राणाकारही आहे.

कुंडलिनी शक्तीला बुद्धिमान् मनुष्याने, तिच्या स्थानातून म्हणजे मूलाधारातून भ्रूमध्यापर्यंत संचलित केले पाहिजे. यालाच शक्तिचालन म्हणतात. याबद्दल प्रमाण असे-

---

[१] *तो हा प्राणच प्रज्ञात्मा, आनंद आणि अजरामर आहे.*

'कुण्डल्येव भवच्छक्तिस्तांतु संचालयेद्बुधः।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते।।'

सद्गुरूंच्या शक्तिपातदीक्षेने या शक्तीचे चालन होते. म्हणजे ती जागृत होते. गुरू हे आपल्या शिष्याचे ठिकाणी आध्यात्मिक शक्तीचा पात करून त्याचे परतत्वाशी ऐक्य घडवून आणतात. याबद्दल आगमग्रंथात पुढील उल्लेख आला आहे

'परिपक्वमला ये तानुत्सादनहेतु शक्तिपातेन।
योजयति परे तत्त्वे स दीक्षयाचार्य मूर्तिस्थः ।।'

शक्तिपाताचे प्रयोजन आणखी एके ठिकाणी असे दिले आहे -

तत्त्वज्ञानेन मायाया बाधो नान्येन कर्मणा।
ज्ञानं वेदान्तवाक्योत्थं ब्रह्मात्मैकत्वगोचरम्।।

तच्च देवप्रसादेन गुरोः साक्षान्निरीक्षणात्।
जायते शक्तिपातेन वाक्यादेवाधिकारिणाम् ।।'

मायेचा बाध तत्त्वज्ञानानेच होतो. अन्य कर्मादिकांनी होत नाही. वेदान्त महावाक्यापासून उत्पन्न होणारा जीव ब्रह्मैक्याचा अनुभव म्हणजे ज्ञान होय. ते ज्ञान, ईश्वरप्रसादाने सद्गुरूंची कृपादृष्टी पडली असता अधिकारी शिष्याला महावाक्यद्वारा शक्तिपाताने उत्पन्न होते.

शक्तिपात या शब्दामुळे उत्पन्न होणारे काही आक्षेप व त्यांचे समाधान शक्तिरहस्यामध्ये पुढीलप्रमाणे केले आहे-

'व्यापिनी परमा शक्तिः पतितेत्युच्यते कथम्।
उर्ध्वादधोगतिः पातो मूर्तस्यासर्वगस्य च ।।

सत्यं सा व्यापिनी नित्या सहजा शिववत्स्थिता ।
किन्त्वियं मलकर्मादिपाशबद्धेषु संवृता ।
पक्वदोषेषु सुव्यक्ता पतितेत्युपचर्यते॥'

अर्थ :- ही श्रेष्ठ शक्ती सर्वव्यापक अशी आहे. तर मग तिचा पात होतो असे कसे म्हणता येईल? सर्वव्यापक नसणारा मूर्त पदार्थ वरून खाली येणे, जसे वरून फेकलेला चेंडू खाली पडणे याला पात असे म्हणतात. हा सर्वव्यापक शक्तीचा कसा संभवतो? असा येथे आक्षेप घेतला असता, याचे समाधान असे की - तुमचा आक्षेप सत्य आहे. पण येथे शक्तिपात शब्दाचा अभिप्राय असा आहे - ही शक्ती परमात्म्याप्रमाणे सर्वव्यापक, स्वाभाविक, नित्य अशी आहे हे खरे, पण अनेक जन्मांच्या पाप-वासनारूप पाशांनी जखडलेल्या जीवांच्या ठिकाणी ही शक्ती आच्छादित झालेली असते. ज्यांचे मनोदोष परिपक्व झालेले असतील अशा अधिकारी पुरुषांच्या त्या दोषांचा समूल उच्छेद होऊन सद्गुरू कृपेने ती शक्ती त्या अधिकारी, पुरुषांचे ठिकाणी अभिव्यक्त होते. यालाच शक्तिपात अशी औपचारिक संज्ञा आहे. शिष्यामध्ये असणाऱ्या शक्तीला जागे करणे यालाच शक्तिपात असे म्हणतात. शक्तिजागृतीने प्राणवायू ऊर्ध्वगामी होतो. आणि चित्त व प्राण दोघांचाही पूर्ण लय होतो म्हणून या कुंडलिनी योगाला महायोग असे म्हणतात. म्हणजे हा योग पातंजलादियोगापेक्षा निराळा आहे असे नसून हाही त्यांच्याप्रमाणेच चित्तवृत्तिनिरोधरूपच आहे. पण हा गुरुकृपेने शीघ्र प्राप्त होतो. इतर मार्ग परिश्रमसाध्य आहेत इतकाच विशेष यामध्ये आहे. मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग या सर्व भूमिका क्रमाने या कुंडलिनी योगामध्ये अंतर्भूत होतात असा अभिप्राय आहे.

गुरुतत्त्व

शक्ती जागृत होण्याकरिता, सद्‌गुरूंच्याकडे जाणे आवश्यक आहे. शक्तिपात करण्याचे सामर्थ्य असणारे व निग्रहानुग्रहशक्ति असणारे सद्‌गुरु असतात. ते शिष्याची परीक्षा करून योग्यता असल्यास शक्तिपातदीक्षा देतात. ही दीक्षा होताच, जसे एका दिव्याने दुसरा दिवा लागतो त्याप्रमाणे गुरुशक्तीच्या संबंधाने शिष्याची कुंडलिनीशक्ति जागृत होते. त्यामुळे दिव्यज्ञान-प्राप्तीला प्रतिबंधक पातक, चित्तचांचल्य, अज्ञानाचे आवरण इत्यादी सर्व दोषांचे निरसन हळूहळू अभ्यासाने होऊ लागते. शक्तिपात दीक्षेची गुरुपरंपरा, अनादिकालापासून चालत आलेली आहे. बहुतेक सर्व संप्रदायांमध्ये न्यूनाधिक शक्तिसंचार मंत्रोपदेशद्वारा होत असतो. मंत्रामध्ये जेवढी अक्षरे असतील तितके लक्ष जपाने मंत्रचैतन्यशक्ति जागृत होते. कलियुगामध्ये चौपट जपाची आवश्यकता, 'कलौ स्यात्तु चतुर्गुणम्' इत्यादी वाक्यांनी दाखविली आहे. म्हणजे गायत्री मंत्राचा पुरश्चरण जप ९६ लक्ष करावा लागेल. जप संख्येच्या दशांश हवन, हवनाच्या दशांश तर्पण, तर्पणाच्या दशांश मार्जन आणि मार्जनाच्या दशांश ब्राह्मणभोजन याप्रमाणे मंत्राचे पंचांग पुरश्चरण झाले म्हणजे तो मंत्र चेतन, सिद्ध होतो. म्हणजे साधकाचे ठिकाणी गुरुतत्त्व जागृत होते किंवा मंत्रदेवतेचे प्रत्यक्ष दर्शन होते. मानव गुरु जरी असंख्य असले तरी सर्वांमध्ये गुरुतत्त्व हे शुद्ध पारमार्थिक तत्त्व एकच आहे. म्हणूनच योगशास्त्रामध्ये - 'स (एव) पूर्वेषामपि गुरु: कालेनानवच्छेदात्' (योगसूत्र १। २६) असे ईश्वराचे लक्षण केले आहे. कुंडलिनी शक्तिसुद्धा ईश्वररूपच आहे. तीच सर्व मंत्ररूप व सर्व देवतारूप आहे. ती जागृत होऊन सुषुम्ना नाडीतून तिचे आरोहण, अवरोहण सुरू होण्याकरिता सद्‌गुरूंच्या साहाय्याची अत्यंत अपेक्षा आहे. याकरिता सद्‌गुरूंच्या समागमाची फार जरूरी आहे. दूरदेशामुळे तो होत नसल्यास ध्यानादिद्वाराने तरी तो मिळविला पाहिजे. गुरुतत्त्व ज्यांच्या ठिकाणी पूर्णपणे जागृत झाले आहे तेच शिष्याला साहाय्यक होत असल्यामुळे त्यांना

सद्गुरु म्हणतात. याकरिताच 'गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः' इत्यादी श्लोकात त्रिमूर्ती स्वरूपाने केलेली त्यांची स्तुती यथार्थ आहे. कुंडलिनी ही सर्वशक्तिसंपन्न ईश्वराची चिन्मयी शक्ती आहे. हिलाच, वेदान्ताचे आचार्य चितिशक्ती म्हणतात; भक्तीचे आचार्य आल्हादिनीशक्ती; योगी लोक कुंण्डलिनीशक्ती; व मंत्रयोगी मंत्रचैतन्यशक्ती असे म्हणतात. गुरु-शिष्यांचा संबंध पितापुत्राप्रमाणे वात्सल्यपूर्ण असा आहे. गुरूविषयी आदरभावना शिष्याच्या अंतःकरणात नित्य असली पाहिजे. गुरू साक्षात् ईश्वररूप आहे ही भावनाच शिष्याच्या उन्नतीस कारण आहे असे, 'यथा देवे तथा गुरौ' इत्यादी शास्त्रवचनांवरून सिद्ध होते. मूर्तीचे पूजन केले असता जसे देवाचे पूजन होते तसे गुरूचे पूजन केले असताही देवाचीच पूजा होते. गुरूंविषयी किंवा गुरुबंधूविषयी ईर्ष्या, असूया, द्वेष, वैमनस्य इत्यादि दोष शिष्याच्या मनात कधीच उत्पन्न होऊ नयेत याबद्दल दृष्ट, अदृष्ट प्रयत्न सतत केला पाहिजे. नाहीतर या दोषांमुळे जागृत झालेल्या शक्तीचा विकास स्थगित होण्याचा संभव आहे. ज्या गुरुकुलामध्ये परस्पर सौहार्द भावना उत्तम प्रकारची आहे तेथे गुरुतत्त्वाचा विकास अधिकाधिक सर्वकल्याणप्रद असा होत राहतो. आणि जेथे या दोषांचा प्रवेश झाला त्या गुरुकुलातील गुरुतत्त्वाची झालेली अभिव्यक्ती ही लुप्त होऊन जाते. या करिताच वेदामध्ये पुढीलप्रमाणे प्रार्थना केलेली आहे. 'ॐ सहनाववतु। सहनौ भुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।' गुरू, शिष्य आम्ही दोघांनीही एकमेकांचे रक्षण करावे; दोघांनी मिळून भोगामध्येही परस्पर साहाय्य करावे. परस्पर सहाय्यक बनून बल, वीर्य, तेज यांची वृद्धी करावी; साधन, अध्ययन यांच्या द्वाराने सर्व गुरुबंधू तेजस्वी बनावेत; कोणीही कोणाचा द्वेष करू नये, आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक या तीनीही विभागांमध्ये पूर्ण शान्ती रहावी. असा वरील प्रार्थनेचा अभिप्राय आहे.

दीक्षेचे प्रकार

गुरूकृपाद्वारा कुंण्डलिनी शक्ती जागृत होणे यालाच शक्तिपात किंवा वेधदीक्षा असे म्हणतात. सद्गुरू हस्तस्पर्शाने, मंत्रोपदेशाने, दृष्टीने किंवा संकल्पाने श्रद्धाळू शिष्यामध्ये शक्तीचा संचार करीत असतात. यामध्ये संकल्प हा सर्वांमध्ये अनुस्यूत असल्याने तोच मुख्य आहे. स्पर्शादिक बाह्य साधन आहे. स्पर्शद्वारा होणारी दीक्षा स्थूलदीक्षा, मंत्रोपदेशद्वारा होणारी सूक्ष्म, दृष्टीद्वारा सूक्ष्मतर आणि संकल्पानेच होणारी दीक्षा सूक्ष्मतम दीक्षा होय. यांपैकी एक, दोन किंवा तीनीही द्वारांचा उपयोग इच्छेप्रमाणे सद्गुरू करीत असतात. काही उत्तम अधिकारी शिष्यांमध्ये संकल्पावाचूनही शक्तिपात झाल्याची उदाहरणे आहेत. याकरिताच सत्संगाचे माहात्म्य शास्त्रकारांनी फार वर्णन केले आहे. श्रीमहाराजांचाही एक अभंग प्रसिद्ध आहे. तो असा

'सदा संतांपासी जावे। त्यांचे जवळी बैसावे।। १।।
उपदेश ते न देती। तरी ऐकाव्या त्या गोष्टी।। २।।
तेची उपदेश होती। त्याही कष्ट नष्ट होती।। ३।।
वासुदेव म्हणे संत। संगे करिती पसंत।। ४।।'

या दीक्षा, अधिकारीभेदामुळे भिन्न आहेत. कनिष्ठ, मध्यम व उत्तम असे तीन प्रकारचे अधिकारी आहेत. काही लोकांना शक्तीचा पूर्ण विकास होण्यासाठी कालावधीची अपेक्षा दिसते ते मंद अधिकारी समजावेत. काहींना प्रथमच जोराने शक्ती जागृति झाल्यासारखी दिसते. पण पूर्ण विकास हळूहळूच होत राहतो, हे मध्यम अधिकारी होत. काही थोड्याच मंडळींना मात्र गुरूच्या स्पर्शाने, दृष्टीने किंवा मंत्रोपदेशाने तत्काल विकासाचा आरंभ होऊन तो अधिकाधिक होत राहतो असे लोक उत्तमाधिकारी समजावेत. झाडावर मुंग्यांना चढून जाण्यास बराच कालावधी लागतो. वानरांना एका शाखेवरून दुसऱ्या अशा क्रमाने वर जावे

लागते. पण ते मुंग्यांपेक्षा लवकर वर जाऊन पोचतात. पण पक्षी मात्र एकदमच वरच्या शाखेवर जाऊ शकतात. याप्रमाणे साधकांचा अवस्थाभेद दिसून येतो.

शक्तिपात दीक्षेची प्रक्रिया

शक्तिपात दीक्षा कशी होते याबद्दल शास्त्रकारांचा अभिप्राय असा आहे - पातंजल योगसूत्रामध्ये चित्तस्थैर्याचे अनेक उपाय प्रथमपादामध्ये दाखविले आहेत. त्यामध्ये 'वीतरागविषयं वा चित्तम्' (योगसूत्र १ - ३७) असे एक सूत्र आहे. हे सूत्र शक्तिपातदीक्षेला प्रमाणभूत आहे. याचा अर्थ - ज्यांचे राग-द्वेषादी मनोदोष पूर्णपणे नाहीसे झाले आहेत अशा निर्मल मनाच्या महापुरुषांचे चित्त. ज्याचा विषय म्हणजे आलंबन (आधार) झाले आहे असे योगाभ्यासी पुरुषाचे चित्त-स्थिर होते असा याचा सामान्यत: अर्थ आहे.

महापुरुषांचा संकल्प अमोध असतो. अमुक शिष्याचे चित्त स्थिर व्हावे असा त्यांचा संकल्प झाल्याबरोबर त्यांच्या त्या संकल्पयुक्त चित्ताच्या आश्रयाने शक्तीचा संचार शिष्याच्या चित्तात होऊन त्याचा वृत्तिनिरोध होतो. याप्रमाणे शिष्याला, वीतराग पुरुषाच्या चित्ताचे आलंबन मिळते. सिद्धपुरुषांची संकल्पशक्ती फार मोठी असते. परकायाप्रवेश सिद्धीचे वर्णन करीत असताना श्रीभागवतामध्ये श्रीकृष्णपरमात्मा असे सांगतात -

'परकायं विशन् सिद्ध आत्मानं तत्र भावयेत्।
पिण्डं हित्वा विशेत्प्राणो वायुभूत: षडंघ्रिवत्।।'

(११ - १५ -२३)

दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करू इच्छिणाऱ्या योगी पुरुषाने, त्या शरीरात मी आहे अशी भावना करावी. अशा दृढ भावनेमुळे त्याचे लिंगशरीर वायुरूप बनून, एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर जाणाऱ्या भ्रमराप्रमाणे, दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करू शकते. याठिकाणी दृढ संकल्पाचेच महत्त्व व्यक्त केले आहे. तात्पर्य, सद्गुरूंच्या चित्ताचे द्वाराने शिष्यामध्ये शक्तिसंचार होतो असे सिद्ध होते.

प्राणशक्ती परमात्म्याची छाया आहे. तो प्राण बाहेर आदित्य, अग्नी, आकाश, सामान्य वायू व सामान्य तेज या रूपाने राहात असून, शरीरामध्ये प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान या रूपाने राहातो. आदित्यादी बाह्य रूपाने प्राण, अपान इत्यादी आंतर रूपांवर अनुग्रहही करतो. हा विषय प्रश्नोपनिषदातील तिसऱ्या प्रश्नात आलेला आहे. चित्ताचा व शक्तीचा किती दृढ संबंध आहे हेही त्यातील पुढील मंत्रात सुचविले आहे -

तेजो ह वा उदानस्तस्मादुपशांततेजः। पुनर्भवमिन्द्रियैर्मनसि संपद्यमानैः।। यच्चित्तस्तेनैष प्राणमायाति। प्राणस्तेजसा युक्तः सहात्मना यथासंकल्पितं लोकं नयति।।' (प्रश्नोपनिषत् ३। ९ - १०)

तेजच उदान आहे. म्हणून ज्याचे तेज उपशान्त झाले आहे तो, ते तेज पुन: उत्पन्न करण्याकरिता, इंद्रियांचा मनामध्ये लय करतो म्हणजे प्रत्याहार करतो, आणि चित्ताची एकाग्रता करतो. मनुष्याला एकाग्र चित्तामुळे प्राणशक्ती प्राप्त होते असा या श्रुतिवाक्याचा अभिप्राय दिसतो. तो प्राण तेजाने युक्त होऊन संकल्पित सिद्धी प्राप्त करून देतो. चित्तनिरोध केला असता आदित्य, अग्नी, आकाश, वायु, तेज इत्यादी बाह्य पदार्थातील शक्ती आत खेचून घेता येतात. एकाग्र चित्त करणारा योगी पुरुष प्राणशक्तीला उदान रूप तेजाने युक्त करून तेजोमय बनतो. आणि त्याच प्राणशक्तीला, दुसऱ्याच्या ठिकाणीही दृष्टिद्वारा चाक्षुषप्राणाच्या साहाय्याने; अथवा मंत्रद्वारा अग्निस्वरूप समानशक्तीच्या आधाराने; किंवा स्पर्शद्वारा वायुस्वरूप व्यानशक्तीच्या आश्रयाने त्या शक्तीचे संक्रमण करू शकतो. तात्पर्य, योगी पुरुष आपल्या संकल्पाप्रमाणे प्राणशक्तीचा संचार शिष्यामध्ये करू शकतो. याबद्दल हे उपनिषद्वाक्य सूचक प्रमाण आहे. श्रीशंकराचार्य महाराजांनी या वाक्याचा अर्थ निराळा केला आहे. तथापि काही योगाभ्यासी पुरुषांचे मताने वरीलप्रमाणे, शक्तिपात दीक्षेला पोषक प्रमाणभूत असा याचा अर्थ दाखविला आहे. योगदृष्टीने, वरील उपनिषद्वाक्यामध्ये, शक्ती संपादन करण्याचे रहस्य स्पष्टपणे

दाखविले आहे. ज्याचे ब्रह्मतेज उपशान्त- क्षीण, झाले आहे असा मनुष्य आपली इंद्रिये, मन यांचा संयम स्वत: करू शकत नाही. त्याला शक्तिपातद्वारा गुरूच्या शक्तीच्या आलंबनाने तो संयम सुकर होतो. शक्तिपातानंतर शिष्याची शक्ती जागृत झाल्यावर तो स्वत:च आपल्या इंद्रियादिकांचा संयम करण्यास समर्थ होतो. मनोनिरोध जसा जसा होत जाईल तसा तसा शक्तिसंचयही अधिकाधिक होत रहातो.

शक्तीचा विकास

हा शक्तिपात मात्र धर्माधर्माची साम्यावस्था प्राप्त झाली असतानाच घडून येतो. ही अवस्था, शक्तिपातरूप कार्यावरूनच अनुमानाने मागाहून आपणास कळून येणारी आहे. या दीक्षेला सर्व वर्णाचे बाल, वृद्ध, तरुण, स्त्री, पुरुष सर्वही अधिकारी आहेत. दीक्षा झाल्यानंतर कंबलासन किंवा मृगाजिनादिकावर बसून पवित्र, एकांत स्थानात एकट्याने किंवा गुरुबंधूबरोबर हा अभ्यास नित्य करावा.

अभ्यासाने शक्तीचा विकास सर्वही कोशातून होत राहातो. अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनंदमय असे पाच कोश आहेत. स्थूल पार्थिव शरीर म्हणजे अन्नमय कोश होय. त्याच्या आत सर्व नाड्यातून व्यापलेला शक्तिमय प्राणमय कोश आहे. हृदयामध्ये अनेक वृत्तिरूप मनोमयकोश आहे. मस्तकामध्ये विज्ञानमयकोश आहे. या जन्मात किंवा पूर्वजन्मात केलेल्या बऱ्या वाईट कर्मांचे संस्कार विज्ञानमय कोशामध्ये साठून राहतात. हा कोश संस्काराशय आहे. याचा नित्यमुक्त ईश्वराला मात्र काही संबंध नाही. म्हणूनच 'क्लेश-कर्म-विपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वर:' (योगसूत्र १-२४) या ईश्वरलक्षणात आशयाचा संबंध ईश्वराला नाही असे योगसूत्राकार सांगतात. पाचवा आनन्दमय कोश. हा आनन्दप्रचुर आहे. याची उत्कट स्फूर्ती सुषुप्तिसमयी असते. या पाचही कोशांचा विकास शक्तिपातानंतर होऊ लागतो. मुख्यत: प्राणशक्ती ऊर्ध्वगामी

होऊ लागते, करिता प्रथम प्राणमय कोशाचा विकास सुरू होतो. याची चिन्हे - डोके, डोळे, सबंध शरीर जड होणे इत्यादी आहेत. तसेच अन्नमय कोश म्हणजे स्थूल शरीराचा विकासही होतो. याची चिन्हे शरीर कापू लागणे, घुमू लागणे इत्यादि शारीरिक क्रिया सुरू होतात, मनामध्ये आनंद भरून जातो, केव्हा केव्हा निद्रासुद्धा येते, चित्तवृत्तींचा निरोध होऊ लागतो हा मनोमय कोशाचा विकास समजावा. दिव्यशब्दश्रवण, दिव्यरूपदर्शन, दिव्यस्वर्ग, दिव्यरस, दिव्यगंध यांचे ज्ञान होणे हा विज्ञानमय कोशाचा विकास होय. निरुपाधिक, निर्विषय, सात्त्विक आनंदाची अभिव्यक्ती म्हणजे आनंदमय कोशाचा विकास समजावा.

'महाकुंण्डलिनी प्रोक्ता परब्रह्मस्वरूपिणी ।
शब्दब्रह्ममयी देवी एकानेकाक्षराकृतिः ॥' (योगकुंण्डलिन्युपनिषत्)

कुंण्डलिनी परब्रह्मस्वरूप आहे तसेच ती शब्दब्रह्ममय म्हणजे प्रणवस्वरूप आहे. अकार, उकार व मकार हे क्रमाने तमोगुण, रजोगुण व सत्त्वगुण आहेत; आणि अर्धमात्रेपासून उत्पन्न होणारा ध्वनी- जो शुद्ध आत्मस्वरूपाचा अभिव्यंजक आहे, अशा साडेतीन मात्रा म्हणजे कुंडलिनी शक्तीची साडेतीन कुंडले समजावीत. ही आत्मशक्ती, मूलाधारात निजलेली आहे. आपल्या मुखात पुच्छ घेऊन, सुषुम्नेचे द्वार आडवून ही निजली असल्याचे दाखविले आहे. ही शक्ती जागी झाल्याबरोबर त्रिगुणात्मक बंधन ढिले पडते. आपली कुंडले सोडून ही सरळ सर्पाप्रमाणे होते व सुषुम्नेतून वर जाऊ लागते. हिचे जागे होणे व ऊर्ध्वगमन करणे हा प्रत्यक्ष अनुभव योगी पुरुषास येऊ लागतो.

योगाभ्यास, तीव्र वैराग्य, ज्ञान, भक्ती अथवा स्वतंत्र प्राणायामाभ्यास इत्यादि उपायांनी कुंण्डलिनी शक्ती जागृत होते. गुरुकृपेने होणाऱ्या शक्तिपातानेही जागृत होते. या प्रक्रियेमध्ये शक्तिजागृतीकरिता साधकाला विशेष आयास पडत नाहीत. अविद्या व विद्या अशा दोन अवस्था कुंडलिनीच्या आहेत. अविद्या अवस्थेमध्ये ती निद्रिस्त राहून संसारबंधनाला कारण होते. आणि विद्यावस्थेमध्ये

जागृत होऊन मोक्षप्रद होते. जागृत झाल्यानंतर तिची तीन रूपे अथवा तीन अवस्था आहेत. क्रियारहित, क्रियाशील व लयावस्था. पहिल्या क्रियारहित अवस्थेमध्ये मनुष्याची प्रवृत्ती विवेक, वैराग्य इत्यादि सद्‌गुणांकडे होते; पण मोक्ष साधनाचा आरंभ होत नाही. जागृत झालेली शक्ति फक्त पाप नाश करण्याचे कार्य करीत असते, पापनाश झाल्यानंतर क्रियाशील बनते, समाधी किंवा मोक्षावस्थेत शक्ती ब्रह्मात विलीन होते. ही तिसरी लयावस्था. सुप्तावस्थेत ती कंदस्थानात असत; क्रियारहित अवस्थेत स्वाधिष्ठानस्थानात राहाते; क्रियाशील अवस्थेत विशुद्धचक्रस्थानात राहून, मूलाधारापासून सहस्रारापर्यंत आरोहण-अवरोहण करीत राहाते. लयावस्थेमध्ये आज्ञाचक्रापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत राहाते. स्थूल, सूक्ष्म व कारण अशा तीन शरीराच्या क्रियाही भिन्न भिन्न असतात. शक्ती क्रियाशील अवस्थेत असताना हठयोगातील विविध आसने, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, भक्तीतील विविध अवस्था, नृत्य, गीत, सामगान, प्रणवोच्चारण, नामसंकीर्तन, मंत्रयोग, ज्ञानयोग इत्यादी अनेक क्रियांचा अनुभव साधकाला येऊ लागतो. या क्रियाही ज्याच्या त्याच्या प्रकृतीप्रमाणे, पूर्वसंस्काराप्रमाणे भिन्न भिन्न होत राहातात. सर्वांच्या सारख्या होत नाहीत. यामुळेच शक्तिपात योगाला सहजयोग किंवा स्वाभाविक योग असेही नाव पडले आहे. या क्रिया सुरू झाल्या असता कोणतीही हानी होण्याचा संभव नाही. कारण शक्तीच्या क्रियाशीलतेमुळे स्वाभाविक क्रियाच, त्या त्या साधकाच्या विकसित होतात आणि देश, काल, ऋतू यांच्या अनुरोधानेच साधकाच्या शरीर, मन, प्राण इत्यादिकांना अनुकूलच राहात असतात.

चक्रांचा वेध व योगभूमिका

जागृत झालेली शक्ती सुषुम्नेत प्रवेश करते आणि चक्राचा वेध करते. त्यामुळे सर्व नाड्यांची शुद्धी होते. सर्व नाड्यांचा संबंध सुषुम्नानाडीशी आहे. सुषुम्ना नाडीच्या शाखा-उपशाखातून निघालेल्या सर्व नाड्या शरीराच्या सर्व

भागात व्यापून राहिल्या आहेत. सुषुम्ना नाडीत प्रविष्ठ झालेली शक्ती चक्रांचा वेध करून सर्वही नाड्यांमधून वेगाने फैलावते. उंच टाकीमध्ये भरलेले पाणी, सर्व नळातून वेगाने वाहाते. एखाद्या नळात कदाचित काही प्रतिबंध असेल तर तोही त्या पाण्याच्या वेगामुळे आपोआप दूर होतो. याप्रमाणे सर्वत्र पसरलेली ती शक्ती प्राणामयकोशामध्ये प्राणाचे संचालन करते; त्यामुळे प्राणायामाची सिद्धी प्राप्त होते. प्राणाचा अपानाशी योग, अपानाचा प्राणाशी योग, दोघांचाही गतिनिरोध आणि केवल कुंभक अशा चारही प्रकारच्या प्राणायामांची सिद्धी, शक्ती जागृत होऊन क्रियाशील झाल्यावर आपोआप होते. त्यामुळे सुषुम्ना मार्गाचा वेध होऊन चित्ताची लयावस्था प्राप्त होते. तसेच मातृकाशक्तीचाही उद्‌बोध होऊन सिद्धमंत्रांची प्राप्ति होते. मातृकाशक्तीही कुंण्डलिनीशक्तीचेच एक रूप आहे, जिच्यामध्ये अकारापासून क्षकारापर्यंत सर्व वर्णमाला असून पद, वाक्य यांची रचनारूप वैखरी वाणी प्रकट होते. याकरिता कुंण्डलिनीला सरस्वतीही म्हटले आहे. ही सरस्वती सिद्ध झाली असता मंत्रादिकांचा विकास होऊ लागतो व योगी पुरुषामध्ये व्याख्यानशक्ती, कवित्वशक्ती इत्यादी शक्तींचा उद्‌भव होतो. 'अनादिष्टस्य शास्त्रस्य स्वत एव प्रबोधनम्' हे फल शास्त्राकारांनी दाखविले आहे. तसेच शक्तीच्या क्रियाशीलतेमुळे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची आठही अंगे हळू हळू सिद्ध होऊ लागतात. शृंगार, वीर, करूण, अद्‌भुत, हास्य, भयानक, बीभत्स, रौद्र आणि प्रेमात्मकभक्ती अथवा शान्त, अशा नवविध भावांनी तो साधक संपन्न होतो. सिद्धांचे दर्शन, इष्टदेवतेचे दर्शन त्याला घडते. ऊर्ध्वरेतस्त्व, खेचरीमुद्रा, रागद्वेष, काम, क्रोधादी वासनांचा समूल नाश होणे इत्यादी महत्त्वाची फलेही साधकाला प्राप्त होतात. तसेच, सूर्य, चंद्र, अग्नी, दीप, वीज, नक्षत्र इत्यादी तेजांचे दर्शन साधकाला होऊ लागते. डोळे उघडे असताना, डोळे बंद करून ध्यानावस्थेत किंवा समाधि अवस्थेत याप्रमाणे तीन प्रकारांनी ज्योतिर्दशन घडते. हे दर्शन ब्रह्मदर्शनच आहे

याबद्दल श्वेताश्वतरादी उपनिषदातून वर्णन आले आहे. ब्रह्म अव्यक्त असले तरी चित्तोपाधीमुळे वरीलप्रमाणे त्याचे व्यक्त दर्शन घडते. अभ्यासाने शक्तिविकास होऊन राहिला असता, आरंभ, घट, परिचय व निष्पत्ती या चार भूमिका प्राप्त होतात. इंद्रिय, मन यांची बहिर्मुखता कमी होऊन ती अन्तर्मुख होणे ही आरंभ भूमिका. सुषुम्ना नाडीतून प्राण ऊर्ध्वगामी होऊन नखशिखान्त त्याची स्थिरता होणे ही घटावस्था. ब्रह्मरंध्रामध्ये जाऊन प्राण स्थिर होणे ही परिचयावस्था आणि जीवनन्मुक्तिदशा प्राप्त होणे ही निष्पत्ती भूमिका. याप्रमाणे नाना प्रकारच्या सिद्धींचीही प्राप्ती योगी पुरुषाला होते. हे सर्व, ज्याचा अधिकार जसा असेल तसे घडून येते. नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, असंग आत्मस्वरूपाला या फलांचा काहीच संबंध नाही. तो परमानंदरूप असून त्याच्याच आनंदलेशाचा अनुभव सर्व विश्वाला मिळून राहिला आहे. वरील सर्व फलसिद्धी विकसित चित्ताच्या भूमिका आहेत. समाधी अवस्थेच्या अभ्यासाने आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार झाल्यानंतर सर्वच द्वंद्वाची निवृत्ती म्हणजे मुक्तीची प्राप्ती होणारी आहे. हे मानव जीवनाचे शेवटचे मुख्य फल आहे. याकरिता श्रीमहाराजांनी 'श्रेष्ठपुंजन्मसाफल्यं कार्यं योगत्रयाश्रयात्। समसख्यातद्विसाहस्त्री-संहितासंग्रहस्त्वयम्' याप्रमाणे योगरहस्याच्या आरंभ-श्लोकात साधकाला कर्तव्याचा स्पष्ट आदेश दिलेला आहे.

नित्य साधनाभ्यासाचे महत्त्व

योगसाधन हे ज्ञानाचे अंतरंग साधन असून ते प्रारब्धकर्मांचाही प्रतिबंध करू शकते. हे प्रत्यक्ष फलदायी प्रयोगशास्त्र आहे. याचे महत्त्व हठयोगप्रदीपिकेचे टीकाकार ब्रह्मानंद यांनी पुढीलप्रमाणे वर्णन केले आहे

'यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् कालं मृत्युं जयतीति कालजिन्मृत्युजेता भवेत् । एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिबंधकत्वमपि सूचितम्।[१] तदुक्तं विष्णुधर्मे -

'स्वदेहारंभकस्यापि कर्मण: संक्षयावह:।
यो योग: पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम्' इति। [२]

विद्यारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तम्- 'यथा प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानात्प्रबलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यास: प्रबल:। अतएव योगिनामुद्दालक-वीतहव्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यते' इति। भागवतेऽप्युक्तं- 'देहं जह्यात्समाधिना' इति।[३] (हठयोगप्रदीपिका ३।८२)

असा सर्वश्रेष्ठ फलदाता योग असूनही इंद्रियांच्या विषयसक्तीमुळे हा अत्यंत कठीण वाटतो. त्यामुळे इकडे प्रवृत्ती, सर्वांची होत नाही. याबद्दल श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनी फार सुंदर विवेचन केले आहे. ते असे -

---

[१] *जो साधक एक प्रहर नित्य अभ्यास करतो तो काळाला म्हणजे मृत्यूला जिंकतो. यावरून योगाने प्रारब्धकर्माचाही प्रतिबंध होतो असे दिसते.*

[२] *हे पृथ्वीपते, आपल्या देहाच्या उत्पत्तीला कारण असलेल्या कर्माचाही संक्षय करणारा जो योग त्याचे लक्षण ऐक.*

[३] *विद्यारण्यही जीवन्मुक्तीत म्हणतात - जसे प्रारब्धकर्म हे तत्त्वज्ञानाहून प्रबल तसाच कर्मापेक्षां योगाभ्यास प्रबल आहे. त्यामुळेच उद्दालक, वीतहव्य इत्यादी योग्यांच्या स्वेच्छेने देहत्याग करण्याचे स्पष्टीकरण होते.*

'आता तुझे मनोगत जाणोनी। काही एक आम्ही म्हणोनी। ते निके चित्त देवोन। परिसावे गा।। ५९।। तूं प्राप्तीची चाड वाहसी। परी अभ्यासी दक्ष न होसी। तें सांग पां काय बिहसी। दुवाडपणें ।। ३६०।। तरी पार्था हे झणे। सायास घेशी हो मनें। वायां बागूल इये दुर्जनें। इंद्रिये करिती ।। ६१।। पाहे पां आयुष्यातें अढळ करी। जे सरतें जीवित वारी। तया औषधातें वैरी। काय जिव्हा न म्हणे ।। ६२।। ऐसें हितासी जें जें निके। तें सदाचि या इंद्रिया दुखे। येऱ्हवी सोपें योगासारिखे। कांही आहे ।। ६३।। (ज्ञानेश्वरी ६।१९।३५९-३६३)

तात्पर्य, पूर्ण वैराग्य बाणवून घेऊन योगाभ्यास करणाऱ्यास योगसाधन अत्यंत सोपे व महाफलप्रद आहे. हाच अभिप्राय श्रीमहाराजांनी -

'तस्माद्वैराग्यतोऽभ्यासं गुरोरग्रे वितन्वतः।
योगस्य प्राप्य संसिद्धिं विद्वान् मुक्तो भवेद् द्रुतम् ।।'

या श्लोकात मोठ्या कळकळीने व्यक्त केला आहे. आधिभौतिक विकासालाच प्राधान्य देणाऱ्या पाश्चात्यांच्या संसर्गामुळे आध्यात्मिक शक्तीची कल्पना तरी भारतवर्षासारख्या अध्यात्मविद्याप्रधान देशात राहाते किंवा नाही अशी परिस्थिति आज निर्माण होऊन राहिली आहे. अर्थ आणि काम याच्या पलीकडे काहीच नाही ही पाश्चात्यांची विचारसरणी भारतातही अधिकाधिक प्रसृत होऊ लागल्यामुळे धर्म, नीति, श्रद्धा, भक्ती, सदाचार इत्यादि ईशप्रसादसंपादक साधनांचा ऱ्हास होऊन राहिला आहे. अशा स्थितीत योगासारखी श्रद्धाधनसाध्य साधने दुर्मिळ होतील यात नवल ते काय? सर्वांचे कल्याण व्हावे या वात्सल्यपूर्ण दृष्टीने ज्या भगवंतांनी अर्जुनाला, 'लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन् कर्तुमर्हसि' असे आवर्जून सांगितले, त्यांनाच शेवटी

'अवजानन्ति मां मूढा मानुषीं तनुमाश्रितम्'

असे उद्गार काढण्याची पाळी आली. त्रिविध दुःखांचा आघात सारखा

होत आहे; त्यातून पूर्ण मुक्त होण्याची निश्चित साधनपद्धती, प्रत्येकाच्या अधिकारानुरूप ईश्वराने शास्त्ररूपाने पुढे मांडलेली आहे; साधन मार्गातील उद्‌भवणारे अंतराय दूर करून अत्यंत आत्मीयतेने मार्गदर्शन करू इच्छिणारे सिद्ध पुरुष, ईश्वराच्या आदेशानुसार सर्व कालात ते कार्य करून राहिले आहेत. अशी सर्व प्रकारची अनुकूलता असूनही नास्तिक्य व उपेक्षा यांचेच प्राबल्य वाढते. असलेले पाहूनच की काय 'अरतिर्जनसंसदि' या भगवद्वचनानुसार चिरंतन समाधिसुखात राहू इच्छिणारे श्रीज्ञानेश्वर महाराज शेवटी जी प्रार्थना करितात तीच प्रार्थना करून व बुद्धिप्रेरक दिव्य शक्तिसंपन्न सद्‌गुरुमूर्तीजवळ भक्तियाचना करून या लेखनाचा आम्ही समारोप करीत आहोत -

''चन्द्रमे जे अलांछन। मार्तंड जे तापहीन।
ते सर्वाही सदा सज्जन । सोयरे होतू ।। १।।
किंबहुना सर्वसुखी । पूर्ण होवोनी त्रिलोकी ।
भजिजो आदिपुरूषी। अखंडित ।। २।।

त्वयि भक्तिं मेवर्धय दुर्हृत्तम ईश नाशय अशेषम् ।
यच्च तवेष्टं तत्कुरु मयि भोः सर्वज्ञ वक्तुमसमर्थः।। १।।

श्रीगुरूचरणारविन्दार्पणमस्तु.

श्रीगुरूसेवार्थी,
-वामन दत्तात्रेय गुळवणी
अध्यक्ष,
श्रीवासुदेवानंद-सरस्वती ग्रंथ प्रकाशन मंडळ,
'पुणे'